ARALIK
Yıl: 4 Sayı: 49
2018
Fiyatı: ₺13.00
KKTC: ₺15.00

ISSN 2148-9904
9 772148 990000

Lokma

Portakal Ağacı'ndan

Ayın Dosyası
Börekler

Oltaya Takılanlar
İstavrit

Tam Mevsimi:
Bal Kabağı
Ayın Meyvesi:
Nar

ŞÜKÜR KAVUŞTURANA

ADAK · AKİKA · ŞÜKÜR

kurbanlarınızı dünyanın dört bir yanındaki ihtiyaç sahibi ailelere ulaştırıyoruz.

iDDEF
İNSANA DEĞER VEREN

www.iddef.org

0212 621 0065

Geçtiğimiz günlerde, "Nebevi Mesaj (Peygamberler Tarihi)" dersinde hocamız kıssaların bambaşka dertlere sahip her insana mesajlar verdiğini örneklerken Hz. Musa'nın annesinin kıssasını anlattı: "7. Musa'nın annesine: 'Onu emzir, başına bir şey gelmesinden korktuğun zaman, (bir sandık içinde) denize (Nil'e) bırak. Korkma ve (ayrılmana) üzülme! Çünkü biz, onu sana geri döndüreceğiz ve onu peygamberlerden yapacağız.' diye (ilham ile) bildirdik. 10. Musa'nın annesi (bütün umudunu kaybedip) gönlü bomboş (içi yanarak) sabahladı. Eğer biz, (vaadimize) inananlardan olması için kalbini (sabırla) pekiştirmeseydik, neredeyse on(un kendi oğlu olduğun)u açıklayacaktı." Kasas Suresi

Bir annenin gönlünün bomboş hissetmesinden ve bizlerin bugün bu duyguyu yaşayış biçimlerinden bahsetti hoca. Onu dinlerken en çok bir annenin tevekkülünü, kalbinin sabırla pekişmesi sonucu bir peygamberle müjdelenişini, kendi sabırsızlıklarımı, konu ne olursa olsun her şey (haşa) sanki benim kontrolümdeymişçesine tüm detayları kontrol etme çabamı düşündüm. Halbuki anahtar buradaydı: Elinden geleni yap, sonra da tevekkül et.

Dersten sonra çocukların okulundaki kardeş aile etkinliğine gitmeye niyet ettim. Her ay muhtarlık tarafından belirlenen muhtaç kardeş ailelere gidip, kırmadan, göze sokmadan hediyeler verip ziyaret ediyorlar. Bugün ilk kez ben de niyetlenince her zaman gittiğim yol kilit olmuştu. Allah biliyor ya arayıp gelemeyeceğim diyeyim dedim. Sonra bir çaba gitmeyi başardım. Gittiğimiz ev 4 küçük çocuklu, tek başına hepsini büyütmeye çalışan bir hanımın eviydi. Anneye laf arasında ne ihtiyacınız var diye soruldukça, "Hiçbir şey, gelmeniz yeter." dedi. (Sadece "Çocuklar ne çok size benziyor!" deyince sessizce "Bahtları benzemesin..." deyişini duymak yüreğimi deldi...) Bir annenin maddi/manevi onca dert içindeki vakarı ve sabırlı duruşu, Kasas suresi ile birleşince kendi adıma çok büyük bir ders oldu... Rabbim her ne sebeple olsun umudunu kaybeden, yüreğini dertlerden bomboş hisseden herkesin kalbini sabırla pekiştirsin, dualarının misliyle karşılığını versin.

Hatice Özdemir Tülün
Lokma Dergisi Genel Yayın Yönetmeni
hatice.tulun@lokmadergisi.com

Lokma

Sayı 49, ARALIK 2018
İmtiyaz Sahibi: **KETEBE KİTAP VE DERGİ YAYINCILIĞI A.Ş. adına Mustafa ALBAYRAK**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hatice Özdemir Tülün

TASARIM DİREKTÖRÜ
Yasemin Darbaz Karaca

YEMEK DİREKTÖRÜ
Burçin Bilge

SANAT YÖNETMENİ
Reyhan Cerit Bala

EDİTÖR
Tuba Öztürk Özdil

FOTOĞRAF
Sezer Alçınkaya
Melis Kayacık

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Burhan İstenci

Reklam
Reklam Genel Müdürü **ABDULLAH HANÖNÜ**
Reklam Genel Müdür Yrd. **ZİYA KADAM**
Reklam Grup Müdürü **BİHTER ÖĞÜTCÜ**
Reklam Müdürü **AYŞEGÜL DAG**
Rezervasyon Müdürü **ABDULLAH BİLGİÇ**
abdullah.bilgic@reklampiri.com – 0212 467 65 65 (1727)

Baskı
Satın Alma ve Baskı Müdürü **ÖZCAN URAL**

Satış Pazarlama - Abone ve Dağıtım
0212 467 17 17
BİRLİKTE DAĞITIM A.Ş.
www.birlikte.com.tr

Yayın Türü: Aylık Yaygın Süreli Yayın

Basım Yeri: İhlas Gazetecilik A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No: 11 A/41
Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul
Kurumsal Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş
Samandıra, İstanbul 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

İletişim – Yönetim Yeri
Maltepe Mah. Fetih Cad. No: 6 34010 Topkapı,
Zeytinburnu– İstanbul – 0212 467 65 10
www.lokmadergisi.com – iletisim@lokmadergisi.com

Yapım:
siyahmarti ADVERTISING ANIMATION STUDIOS

Her hakkı mahfuzdur. Dergideki yazı, fotoğraf ve diğer görsellerin izin alınmadan veya kaynak gösterilmeden her türlü ortamda çoğaltılması yasaktır.

albayrak Medya

PEKİN ORD

YEPYENİ BİR LEZZETE KANAT AÇIYORUZ!

Pekin ördeğinin eşsiz tadını
Türkiye'nin tüm sofralarına taşıyoruz!

beypiliç®

ağzınıza sağlık

www.beypilic.com.tr

İÇİNDEKİLER

ARALIK 2018

08 **TAM MEVSİMİ**
Bal Kabağı

24 **AYIN MEYVESİ**
Nar

42 **AYIN GÜZELİ**
Pancar

46 **300 KALORİ**

52 **ALTIN GÜNÜ**

56 **BİR MASANIN ETRAFINDA**

74 **AYIN DOSYASI**
Börekler

90 **ARTA KALAN**

92 **LOKMA PASTANESİ**
Sütlü Tatlılar

104 **OLTAYA TAKILANLAR**
İstavrit

108 **15 DAKİKA**

110 **UNSUZ ŞEKERSİZ**

114 **MUTFAĞA GİRİŞ**

122 **LOKMALIK**

124 **AJANDA**

128 **İNDEKS**

TURKISH AIRLINES
DÜNYANIN YENİ HAVACILIK MERKEZİNE YOLCULUK
DÜNYANIN EN FAZLA ÜLKESİNE UÇAN HAVAYOLU,
DÜNYANIN YENİ HAVACILIK MERKEZİNDE SİZİ BEKLİYOR.
İGA
TURKISHAIRLINES.COM
A STAR ALLIANCE MEMBER

VORWERK

thermomix

YENİ YILDA THERMOMİX®'LE TANIŞIN,

LEZZET DOLU SOFRALAR HAZIRLAMANIN KOLAYLIĞINI YAŞAYIN!

VORWERK Satış Noktası

kanyon'da

İNTEMA

YAŞAM

Mağazasında

Tek başına dev bir ekip!

Parçalayarak Karıştırma

Karıştırma

Buharda Pişirme

Tartma

Emülsiyon

Öğütme

Yavaş Karıştırarak Pişirme

Çırpma

Doğrama

Kontrollü Isıtma

Pişirme

Hamur Yoğurma

HEDİYE

DAVET SİZDEN
TARİF KİTABI BİZDEN

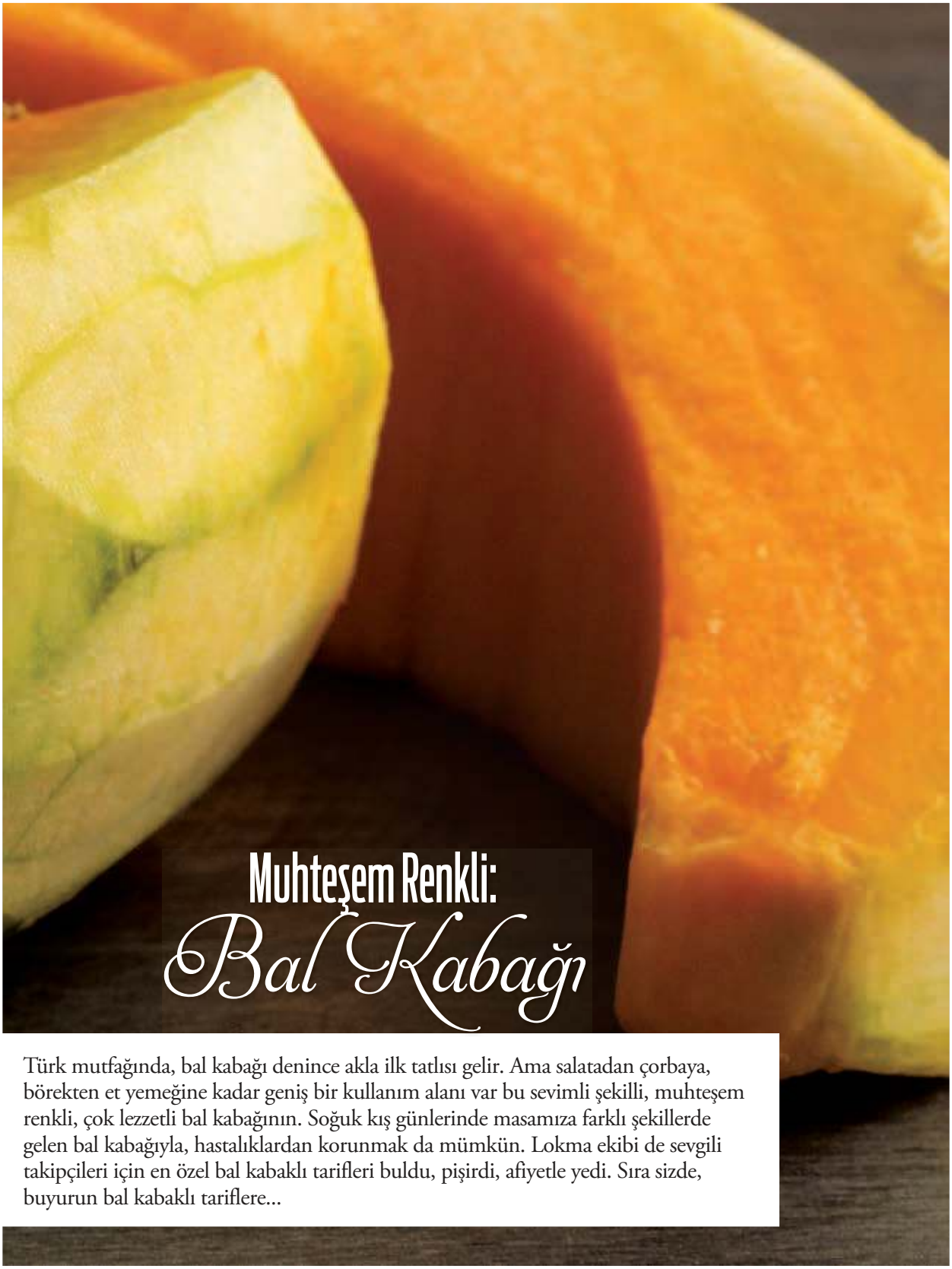
Thermomix® ile kendi evinizde de tanışabilirsiniz. 3 arkadaşınızı davet ederek Thermomix® tanıtımına ev sahipliği yapın, muhteşem tariflerle dolu **'Başlangıçtan Tatlıya Günümüzden Lezzetler'** kitabına ücretsiz sahip olun!

Tanıtım talebi oluşturmak için web sitemizde yer alan **'Tanıtım Talep Edin'** butonuna tıklayabilirsiniz.

WWW.THERMOMIX.VORWERK.COM.TR

ONLINE ALIŞVERİŞ

thermomixtr



Muhteşem Renkli: Bal Kabağı

Türk mutfağında, bal kabağı denince akla ilk tatlısı gelir. Ama salatadan çorbaya, börekten et yemeğine kadar geniş bir kullanım alanı var bu sevimli şekilli, muhteşem renkli, çok lezzetli bal kabağının. Soğuk kış günlerinde masamıza farklı şekillerde gelen bal kabağıyla, hastalıklardan korunmak da mümkün. Lokma ekibi de sevgili takipçileri için en özel bal kabaklı tarifleri buldu, pişirdi, afiyetle yedi. Sıra sizde, buyurun bal kabaklı tariflere...

Sezer Alçınkaya

Ballı Bal Kabağı Salatası

: 2
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase küp küp doğranmış közlenmiş bal kabağı
- 1 avuç ayıklanmış nar
- 1 adet doğranmış mor soğan
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- 1 dal kıyılmış taze soğan
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı:

(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Bal kabaklarını servis kasesine dizin. Narı, soğanı, maydanoz ve taze soğanı yayın. Balı, tuzu ve yağı ayrı bir yerde karıştırın ve servis sırasında üzerinde gezdirin.

Hindili Bal Kabağı

: 3
: 10 dakika
: 40 dakika
: Orta

Malzemeler:

- 250 gr iri doğranmış hindi eti
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet doğranmış kuru soğan
- 1 diş doğranmış sarımsak
- 1 kase iri küp doğranmış bal kabağı
- 1 çimdik toz zerdeçal
- Tuz

Servis İçin:

- Kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Yağları ve eti tencereye alıp sotelemeye başlayın. Etler suyunu çekince soğan ve sarımsağı ekleyin. Solmaya başlayıp kokusu çıkınca tuz ve zerdeçalı ekleyip 1 parmak sıcak su ekleyin ve pişmeye bırakın. Etler yumuşayınca kabakları ekleyin. Yumuşayıp suyunu çekince 5 dakika dinlendirin. Servis tabağına alın ve kıyılmış maydanoz serpip servis edin.

Bal Kabaklı Pancake

: 5
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase közlenmiş doğranmış bal kabağı
- 2 adet yumurta
- 1 adet kabartma tozu
- 3 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı süt
- ¼ su bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı:

(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Bal kabağı ve kalan malzemeleri blendırdan geçirin, koyu kek kıvamında bir harç olacak. Hafif yağladığınız kızdırdığınız tavaya kaşık kaşık döküp arkalı önlü pişirin. Arzu ederseniz pudra şekeri ile servis edin.

Muhammara

: 6
: 15 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet doğranmış kırmızı kapya biber
- 4 çorba kaşığı pul biber (5 çorba kaşığı su ile ıslatılıp, 15 dakika demlendirilmiş)
- 1,5 su bardağı galeta unu
- 1 su bardağı toz ceviz
- ¼ su bardağı nar ekşisi
- 1 diş sarımsak
- ½ su bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı toz kimyon
- Tuz

İçine:

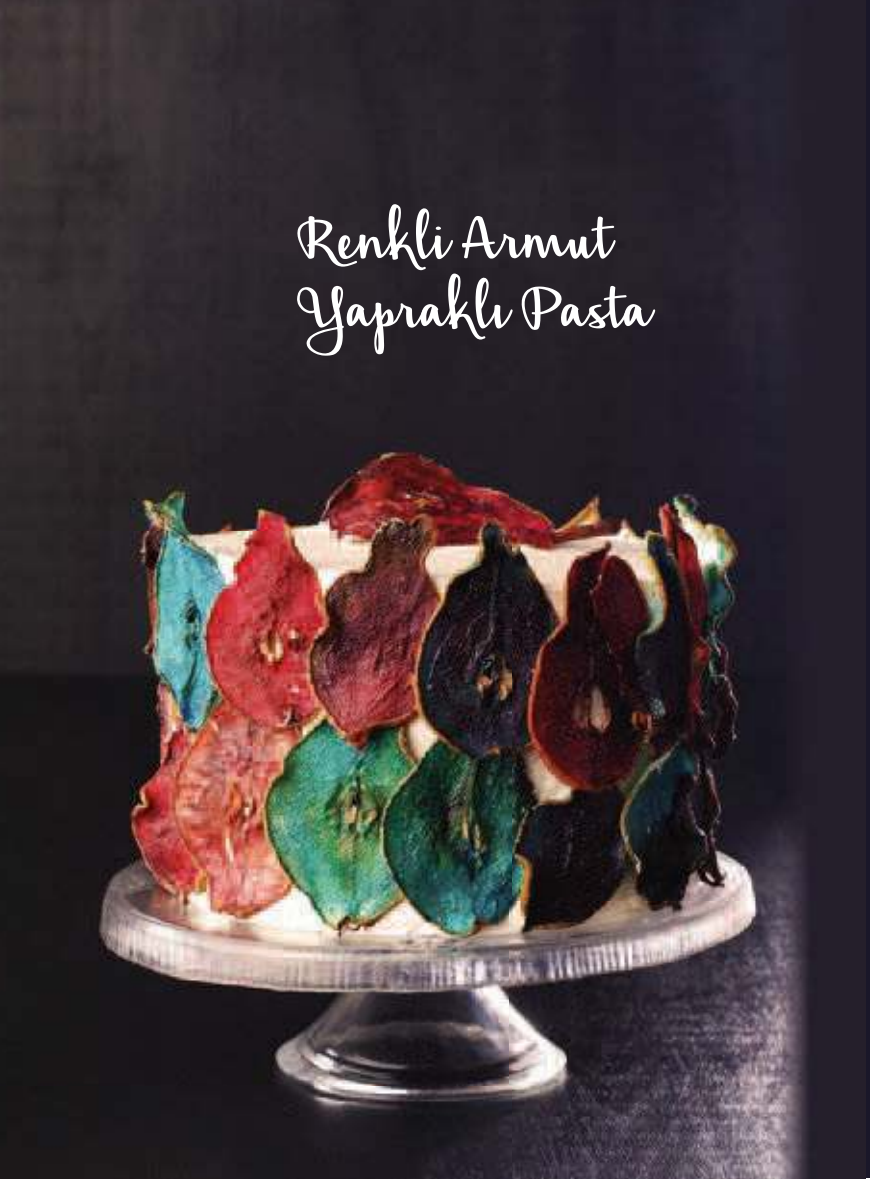
- 1 su bardağı iri doğranmış California cevizi

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini mutfak robotunda macun olana kadar çekin. En son cevizleri ekleyip karıştırın. Ve servis kasesine alın. Servise hazırdır.

MUTFAĞINIZIN
ZENGİNLİĞİ
California
Cevizi
California
WALNUTS
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

Renkli Armut Yapraklı Pasta



Malzemeler:

Hamur:
- 110 g (1 su bardağı) un
- 1 poşet Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
- 2 yemek kaşığı Dr. Oetker Kakao
- 1 çay kaşığı tarçın
- 100 g oda sıcaklığında tereyağı
- 3 yumurta
- 2 yemek kaşığı süt
- 85 g (1 çay bardağı) toz şeker
- 1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin

Armutlar için:
- 3 adet armut
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 15 damla Dr. Oetker Jel Renklendirici – Mavi
- 25–30 damla Dr. Oetker Jel Renklendirici – Kırmızı

Dolgu:
- 1 poşet Dr. Oetker Pastacı Kreması – Pişmeli
- 400 ml (2 su bardağı) süt
- 80 g tereyağı
- 1 adet armut
- 65 g (1 çay bardağı) çiğ badem

Kaplama:
- 1 paket Dr. Oetker Vanilinli Pasta Kreması
- 50 g yumuşak margarin
- 300 ml (1,5 su bardağı) buzdolabında soğutulmuş süt

Kalıp:
- Kelepçeli kalıp (Ø 18 cm)

Hazırlanışı:

Kalıbın tabanına pişirme kağıdı serin. Yükseklik yapmak için 15x57 cm boyutlarında pişirme kağıdı kesin. Kalıbın iç kenarlarını margarin ile yağlayın ve kestiğiniz kağıdı yapıştırın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:

Turbo pişirme: 160°C (önceden ısıtılmış)

Alt–üst pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)

Un, hamur kabartma tozu, kakao ve tarçını karıştırıp eleyin. Ayrı bir kapta tereyağını mikserin yüksek devrinde 1 dakika çırpın. Yumurta, süt, toz şeker ve şekerli vanilini ilave edip 2 dakika daha çırpın. Elediğiniz un karışımını ilave edip 2 dakika çırpın. Hamuru kalıba alın, üzerini düzeltin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 30–35 dakika

Süre sonunda fırından çıkarın. 5 dakika sonra kalıptan çıkarın ve soğumaya bırakın. Fırını kapatmayın.

3 adet armudu şekli bütün kalacak şekilde 1–2 mm kalınlığında çok ince dilimleyin. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin ve üzerine 1 yemek kaşığı toz şeker serpin. Tek sıra olacak şekilde armut dilimleri sıralayın. Jel renklendiricileri ayrı kaselere alın. Birer çay kaşığı toz şeker ekleyip iyice karıştırın. Fırça yardımı ile armut dilimlerinin üzerine sürün.

Tepsiyi fırına alın. 5. dakikada ısıyı 120°C'ye düşürün ve 20 dakika daha pişirin. Süre sonunda fırından çıkarın ve soğumaya bırakın. Armut dilimleri bitinceye kadar aynı şekilde renklendirip pişirin. 2 su bardağı sütü bir tencereye alın ve üzerine pastacı kreması poşetini boşaltın. Orta ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve tereyağını ekleyip 1 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Ocaktan alın ve arada karıştırarak soğutun. Armudun kabuğunu soyun ve küp şeklinde doğrayın. 1 çay bardağı bademi sıcak suda 15 dakika bekletip kabuklarını soyun ve bıçak ile iri parçalara kesin. Soğuyan pastacı kremasını mikser ile 1 dakika çırpın. Hazırladığınız armut ve bademleri ilave edip kaşık ile karıştırın.

Soğuyan keki enlemesine üçe kesin. Üst katı ters çevirerek servis tabağına alın ve hazırladığınız kremanın yarısını üzerine yayın. İkinci kat keki üzerine kapatın ve kalan kremayı yayın. Üzerine son kat keki koyun. Pasta kremasını margarin ve süt ile tarifine göre hazırlayıp pastayı kaplayın. Buzdolabında 1 saat bekletin.

Servisten önce hazırladığınız renkli armut dilimlerini pastanın kenarına yapıştırın.

Dr. Oetker

Küçük dokunuş, tatlı bir eğlence...

Dr. Oetker Dekor Serisi ile yaratıcılığınızı kullanın, kendinize özgü renkli mesajları yaratın!

Dr. Oetker dekor ürünleri, kek, pasta, tatlı ve benzeri tariflerinizin etkileyici görünmelerini sağlamak için en kolay ve hızlı yoldur. Kolay kullanım, büyük eğlence!

Dr. Oetker

İşin özü kalitedir.

Bal Kabağı Çorbası

: 4
: 10 dakika
: 30 dakika
: Orta

Malzemeler:

- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kıyılmış soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 1 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı tavuk suyu
- 1 kase doğranmış közlenmiş bal kabağı
- Tuz

Servis İçin:

- Nar
- Dereotu

Hazırlanışı:

Yağları, soğanı ve sarımsağı tencereye alın, solana kadar soteleyin. Unu ekleyip kokusu çıkana kadar soteleyin. Tavuk suyunu ekleyin ve tuzunu serpin. Ekstradan sıcak su ekleyip karıştırın. Kaynamaya başlayınca kabakları da ekleyip soğanlar yumuşayana kadar pişirin. Blendırdan geçirip yoğunluğunu ayarlayın. Servis tabaklarına servis edin, nar ve dereotu ile servis edin.

Bal Kabaklı Gözleme

: 2
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış közlenmiş bal kabağı
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz
- 2 dal kıyılmış taze soğan
- 1 adet yufka

Pişirmek İçin:
- Sıvı yağ

Servis İçin:
- Ispanak yaprakları

Hazırlanışı:
(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Bal kabağını, sarımsağı, tuzu blendırdan geçirin. Soğanı da ekleyin ve karıştırın. Yufkayı dört eşit parçaya bölün ve kenarlarından kesip ortasına bir miktar yama yapın. Kabaklı harçtan ortasına paylaştırın ve zarf şeklinde kapatın. Hafif yağladığınız tavada arkalı önlü pişirin ve ıspanak yaprakları ile servis edin.

Bal Kabaklı Smoothie

: 4
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase doğranmış közlenmiş bal kabağı
- 1 avuç dereotu
- 1 çorba kaşığı bal
- 3 su bardağı badem sütü

Hazırlanışı:

(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Bal kabağı ve kalan malzemeleri blendırdan geçirip soğutun ve servis bardaklarına paylaştırıp servis edin.

ENGLISH HOME

Bal Kabaklı Muhallebi

: 4
: 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış közlenmiş bal kabağı
- Toz tarçın
- Doğranmış ceviz

Muhallebi İçin:
- 3 su bardağı süt
- 2 adet yumurta sarısı
- ¼ su bardağı un
- 1 paket vanilya
- ½ su bardağı toz şeker
- Yarım paket krema

Hazırlanışı:
(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Muhallebi için krema hariç tüm malzemeleri tencerede karıştırın. Koyulaşana kadar pişirin, çırparak soğutun. Kremayı ekleyip çırpın ve soğutun. Servis tabağına porsiyon yapıp yayın. İncecik dilimlediğiniz kabakları dizin, cevizleri yayın ve bolca toz tarçın serpip servise hazır edin.

Bal Kabağı ve Sarımsaklı Patates

: 2
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase közlenmiş doğranmış bal kabağı
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 adet orta boy haşlanmış patates
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 kase kuzu ıspanak
- Taze çekilmiş karabiber
- Tuz

Hazırlanışı:

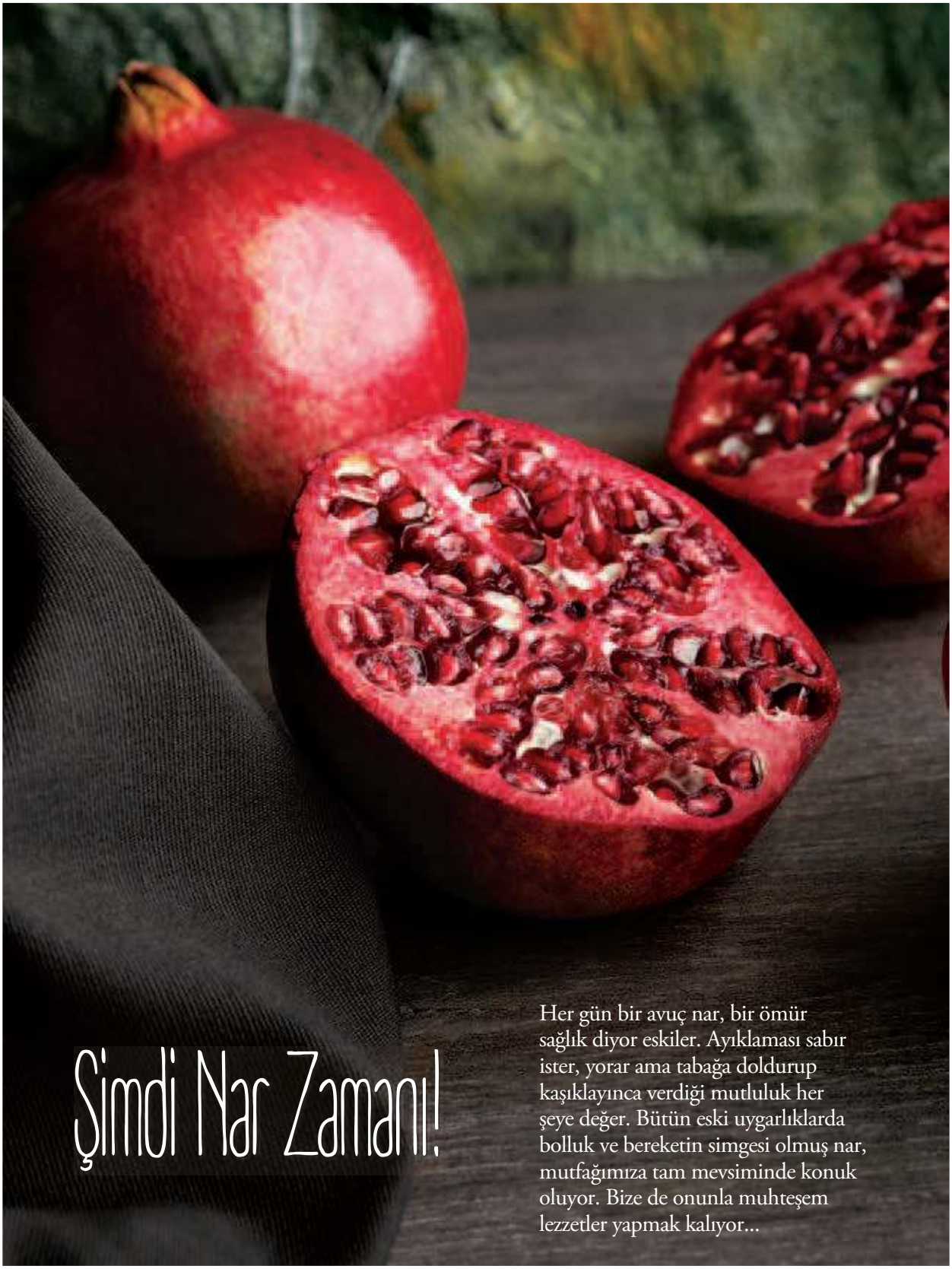
(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Bal kabağına tuz serpip, hardalı ekleyin ve blendırla püre yapın, servis tabağına yayın. Patatesi küp küp doğrayın. Yağı kızdırın ve patatesi ekleyin, 2 dakika kavurduktan sonra sarımsak ve kırmızı biberi ekleyip karıştırın. Bal kabağı püresinin üzerine yayın. Kenarlarına ıspanak yaprakları yerleştirip karabiber çekin ve servise hazırdır.

FINE PEARL
KARACA

GRAZE BLACK - 86 PARÇA

krc.com.tr

GERÇEK
İNCİLERDEN
TUV Rheinland
ONAYLI
KARACA
PAYLAŞACAĞIMIZ ÇOK ŞEY VAR



Şimdi Nar Zamanı!

Her gün bir avuç nar, bir ömür sağlık diyor eskiler. Ayıklaması sabır ister, yorar ama tabağa doldurup kaşıklayınca verdiği mutluluk her şeye değer. Bütün eski uygarlıklarda bolluk ve bereketin simgesi olmuş nar, mutfağımıza tam mevsiminde konuk oluyor. Bize de onunla muhteşem lezzetler yapmak kalıyor...

Sezer Alçınkaya

Narlı Hindistan Cevizli Baton Kek

: 4
: 10 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 + ¼ su bardağı toz şeker
- 120 gr oda sıcaklığında tereyağı
- 3 adet oda sıcaklığında yumurta
- ½ su bardağı süzme yoğurt
- 2,5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı nar tanesi
- ¼ su bardağı Hindistan cevizi rendesi

Hazırlanışı:

Yağ ve şekeri krem kıvamına gelene kadar çırpın. Yumurtaları teker teker her biri iyice karışınca ekleyin. Yoğurdu ilave edin. Unu, kabartma tozunu ve vanilyayı eleyip spatula ile homojen karıştırın. Narları ekleyip karıştırın. Pişirme kağıdı serili baton kek kalıbına harcı sıyırın. Üzerine Hindistan cevizini serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Narlı Çay

: 4
: 15 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 demlik sıcak siyah çay
- 1 su bardağı ayıklanmış nar
- 1 dal taze biberiye
- Birkaç dilim limon

Hazırlanışı:

Demlikteki çaya kalan malzemeleri ekleyip 5 dakika daha demlendirin. Sıcak bir sürahiye alın. Servis bardaklarına ekstradan limon ve biberiye ekleyerek servis edebilirsiniz.

Abdullah Efendi
Abdullah Efendi
TÜRK KAHVESİ
100ge
Sadece BİM'de
Türk Kahvesi
100 g
KALİTEMİZ GÜVENCE ALTINDADIR
MEMNUN KALMADIĞINIZ ÜRÜNÜ TARTIŞMASIZ İADE EDEBİLİRSİNİZ
Ürünlerimizin periyodik analizleri yaptırmaktadır.
BİM
TOPTAN FİYATINA PERAKENDE SATIŞ

Narlı Panna Cota

: 4
: 3 saat
: 5 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet yaprak jelatin
- 1,5 su bardağı krema
- 1,5 su bardağı süt
- ½ su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- ½ su bardağı nar tanesi

Hazırlanışı:

Jelatinleri birkaç parçaya bölüp soğuk suda iki dakika bekletin. Kremayı, sütü, şekeri ve vanilyayı tencereye alıp ısıtmaya başlayın. Jelatinin fazla suyunu sıkıp kremalı karışıma ekleyin, balon telle karıştırarak dumanlar çıkıncaya kadar pişirin ve narları ekleyip altını kapatın. Islatılmış servis kaselerine paylaştırın. Buzdolabında 3–4 saat dinlendirdikten sonra ekstradan nar ile servis edin.

UYKU PERİSİ

BELLONA

YOGA SERİSİ

ZİHİNLE BEDENİN BÜTÜNLEŞTİĞİ

UYKU DENEYİMİ

YOGARHYTHM

BELLONA INNOVATIVE TECHNOLOGY

Kusursuz bir uyku deneyimi sunan Yoga Rhythm yatak, uyurken vücudunuzun kendini yenilemesi ve güne enerjik başlaması için tasarlandı. 5 bölgeli yay sistemi ve ekstra konfor sağlayan fermuarlı pediyle uyku kalitesini en üst düzeye çıkaran Yoga Rhythm teknolojisi ile siz de tanışın.

444 33 99
bellona.com.tr

/bellonamobilya /bellonamobilya /bellona /bellonamobilya

Narlı Tatlı Sosu

: 5
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 su bardağı ayıklanmış nar tanesi
- 1 su bardağı nar suyu
- Yarım limonun suyu
- ½ su bardağı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı dolusu mısır nişastası
- Fındık kadar tereyağı

Hazırlanışı:

Tereyağı hariç malzemelerin hepsini bir sos tenceresine alın ve karıştırın. Orta ateşte karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Bir iki taşım daha kaynattıktan sonra altını kapatın ve fındık kadar tereyağı ekleyip soğuyana kadar karıştırın.

Gedik
piliç
Sağlık ve Lezzeti
50
senelik
#afiyetlegedik
/gedikpilic
/gedikpilicofficial
info@gedikpilic.com

Nar Soslu Beze

: 8
: 20 dakika
: 1 saat
: Kolay

Malzemeler:
Beze İçin:
- 3 adet oda sıcaklığında yumurta akı
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 çimdik tuz

Servis İçin:
- Nar sosu

Hazırlanışı:
Yumurta aklarını ve tuzu mikserin haznesine alın. Yavaş yavaş hızını arttırarak çırpmaya başlayın. Bir yandan azar azar şekeri ekleyin. Yüksek hızda tamamen sertleşene kadar yaklaşık 7–8 dakika çırpın. Krema sıkma torbasına yıldız uç takın ve harcı doldurun. Pişirme kağıdı serili tepsiye ceviz büyüklüğünde aralıklı sıkın. Önceden ısıtılmış 100 derecelik fırında yaklaşık 1 saat pişirin. Servis tabağına alıp üzerine nar sosu gezdirip servis edin.

BORN INNOVATIVE

Ho ho ho Hoover, mutlu yıllar diler.

İleri teknolojileriyle kurutma deneyimini bir üst seviyeye taşıyan Hoover Kurutma Makineleri ile yeni yılda da çamaşırlarınızı güvenle ve kolayca kurutun.

30 GÜN KOŞULSUZ İADE

YERLİ ÜRETİM

444 0 398 www.hoover.com.tr HooverTurkiye HooverTurkiye hoover_turkiye hooverturkiye

Kampanya, 31 Aralık 2018 tarihine kadar, kampanyaya katılan Hoover yetkili satış noktalarından satın alınan kurutma makinelerinde geçerlidir. Tüm kurutma makinesi modelleri kampanyaya dahildir. Kampanyadan yararlanmak isteyen tüketici, fatura tarihinden itibaren 30 gün içerisinde fatura aslı ile birlikte, ürünü satın aldığı Hoover yetkili satış noktasına başvurmalıdır. Hoover yetkili servis noktasının, tüketici hatasından kaynaklandığını tespit ettiği hasarlı ürünler, kampanya kapsamına dahil değildir. Kampanya, başka bir kampanya ile birleştirilemez.

Narlı Kavanoz

: 4
: 2 saat
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Muhallebi İçin:
- 3 su bardağı süt
- ¼ su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 paket vanilya
- 1 adet limon kabuğunun rendesi
- Yarım paket krema

Servis İçin:
- Nar sosu
- Bisküvi kırıntıları

Hazırlanışı:
Muhallebi için krema hariç malzemelerin hepsini bir tencerede karıştırın. Balon telle karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Çırparak soğutun ve kremayı ekleyip çırpın. Servis kavanozlarının dibine bisküvi kırıntısı paylaştırın. Üzerlerine krema sıkın ve en tepeyi narlı sosla doldurup buzdolabında soğuttuktan sonra servis edin.

HASENE

haseneorg

KUMANYA KAMPANYASI

Lebensmittel-kampagne | Food Package Campaign
La campagne de colis alimentaire | حملة المخازن

ZEKÂT & FİTRE

Zakat- und Fitra | Zakat and Fitra
Zakât al-mâl et Zakât al-fitr | الزكاة والفطرة

KURBAN KAMPANYASI

Kurban-Kampagne | Qurban Campaign
La campagne du qurbane | حملة الاضاحي

SU KUYUSU PROJESİ

Brunnenprojekt | Water Well Project
Le projet de puit d'eau | مشروع ابار المياه

YETİM PROJESİ

Waisenprojekt | Orphan Project
Le projet de parrainage d'orphelin | مشروع الايتام

ACİL YARDIMLAR

Soforthilfe | Emergency Relief
Les aides d'urgence | المعونات العاجلة

MOBİL HİZMETLER

Mobile Dienste | Mobile Services
Services mobiles | خدمات المحمول

EĞİTİM ÇALIŞMALARI

Bildungsprojekte | Educational Projects
Les projets éducatifs | مشاريع التعليم

SAĞLIK HİZMETLERİ

Gesundheitsprojekte | Health Projects
Les projets de santé | مشاريع الخدمات الصحية

HASENE International e. V.

Colonia-Allee 3 | D-51067 Köln | T +49 221 942240-400 | info@hasene.org

TÜRKİYE
Hasene Sosyal Yardımlaşma Derneği
Akşemseddin Cad. Feyzullah Efendi. Sok. No: 2 | Fatih-İstanbul
T +90 212 4388191 | info@hasene.org.tr

ALMANYA
HASENE Deutschland e. V.
Colonia-Allee 3 | D-51067 Köln
T +49 221 942240-445 | info@hasene.de

ABD
Hasene Humanitarian Aid, INC
8643 Forthamilton Parkway | Brooklyn NY 11209
T +1 917 365 5177 | abd@hasene.org

AVUSTRALYA
Hasene Australia
1575 Hume HWY | Campbellfield 3061 Melbourne
T +61 0393535292 | info@hasene.org.au

AVUSTURYA
Hasene Hilfs- und Sozialverein
Anschützgasse 8/104 | A-1150 Wien
T +43 676 9747194 | info@hasene.at

BALKANLAR
IGMG Udruženje za pomoć i socijalnu podršku - HASENE
Ul. Safvet-Bega Bašagića 38 | BİH-7100 Sarajevo
T +387 61 752179 | info@hasene.ba

BELÇİKA
Hasene Belgique
Place de la Reine 26 | B-1030 Bruxelles
T +32 225 63786 | info@hasene.be

DANİMARKA
IGMG HJÆLPE og Socialorganisation
Fabriksvej 16 A | DK-3000 Helsingør
T +45 261 11136 | info@hasene.dk

FRANSA
Aide humanitaire Hasene de France
27 Rue des Frères Amadéo | F-69200 Vénissieux
T +33 950 123123 | info@hasene.fr

HOLLANDA
Stichting IGMG Hasene Hulporganisatie NL
Bergweg 322-A | NL-3032 Rotterdam
T +31 102 433030 | info@hasene.nl

İNGİLTERE
Hasene Humanitarian Aid UK
130 Stoke Newington Road | GB-N167XA London
T +44 207 2548684 | info@hasene.uk

İSVEÇ
IGMG Sosyal Yardım Derneği | İsveç Temsilciliği
Västerby backe 9 | S-16370 Spånga / Stockholm
T +46 737 082081 | info@hasene.se

İSVİÇRE
IGMG Hilfs- und Sozialverein
Bahnstrasse 80 | CH-8105 Regensdorf
T +41 763 410101 | info@hasene.ch

İTALYA
IGMG Sosyal Yardım Derneği | İtalya Temsilciliği
Via Bruno Maderna 15 | I-20138 Milano
T +39 393 3377749 | info@hasene.it

KANADA
Hasene Humanitarian Help Canada
5280 Maingate Dr., Miss. | CDN-Ont. L4W 1G5 Canada
T+1 64 78248850 | info@hasene.ca

NORVEÇ
Hasene Norge
Tvetenveien 152 | N-0671 Oslo
T +47 984 64844 | info@hasene.no

Narlı Crumble

: 4
: 15 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Harç İçin:
- 1 su bardağı nar
- 1 su bardağı dondurulmuş böğürtlen
- 1 su bardağı dondurulmuş vişne
- 1 avuç dondurulmuş yaban mersini
- 2 tatlı kaşığı mısır nişastası
- ⅓ su bardağı toz şeker
- Yarım limonun suyu

Üzeri İçin:
- ¾ su bardağı tam buğday unu
- ½ su bardağı toz badem
- 100 gr soğuk küp küp doğranmış tereyağı
- ⅓ su bardağı toz şeker

Hazırlanışı:
Harç malzemelerini bir karıştırma kabında harmanlayıp pişirme kabına yayın. Üzeri malzemelerini bir robota alın ve kesik kesik ekmek kırıntısı görünümünde olana kadar çekin. Meyvelerin üzerine yayın. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

GALLERY • 1955 • CRYSTAL
GALLERY CRYSTAL
1955
%100 PAMUK
KALiTELi UYKU
http://www.gallerycrystal.com.tr
@gallerycrystal1955
@gallery_crystal
Gallery Crystal Forum İstanbul AVM / İstanbul
KOCATEPE MAHALLESİ PAŞA CD.
BAYRAMPAŞA-İSTANBUL.
Gallery Crystal MarmaraPark AVM / İstanbul
MEVLANA MAHALLESİ ÇELEBİ MEHMET CAD.NO: 33A
ESENYURT-İSTANBUL.
Gallery Crystal Hill Town Küçükyalı AVM / İstanbul
AYDIN EVLER MAHALLESİ ÇAMLICA SİTESİ YOLU SK
MALTEPE-İSTANBUL.
Gallery Crystal MaltepePark AVM / İstanbul
CEVİZLİ MAH. TUGAY YOLU ZEMİN KAT NO:061
MALTEPE-İSTANBUL.
Gallery Crystal Piazza AVM / İstanbul
CEVİZLİ MAH. TUGAY YOLU ZEMİN KAT NO:069/C
MALTEPE-İSTANBUL.
Gallery Crystal Pelican AVM Avcılar / İstanbul
ÜNİVERSİTE MH. NO:42 / 2 PELICAN AVM
AVCILAR-İSTANBUL.
Gallery Crystal Beşiktaş / İstanbul
TÜRKALİ MAH. IHLAMURDERE CAD. NO:87/A
BEŞİKTAŞ-İSTANBUL.
Gallery Crystal Kentpark AVM / Ankara
MUSTAFA KEMAL MAH. ESKŞ. YOLU 7.KM -1B /93
ÇANKAYA-ANKARA
Gallery Crystal Acity AVM / Ankara
MACUN MAHALLESİ FSM BULV. NO:244/Z060
ANKARA
Gallery Crystal Optimum AVM / Ankara
ETİLER MAHALLESİ ERYAMAN AYAŞ YOLU NO:93
ETİMESGUT-ANKARA
Gallery Crystal Esat Cadde / Ankara
ESAT CAD. 81/C
ÇANKAYA-ANKARA
Gallery Crystal Optimum AVM / İzmir
BEYAZ EVLER MAH. AKÇAY CAD. NO:103/047 KAT:1
GAZİEMİR-İZMİR
Gallery Crystal EgePark AVM / İzmir
2040 SOK.NO:104 ZEMİN KAT Z30 MAVİŞEHİR
KARŞIYAKA-İZMİR
Gallery Crystal Egeperla AVM / Antalya
MERSİNLİ MH. OZAN ABAY CD. NO:8 1.B. KATI B07
KONAK-İZMİR
Gallery Crystal Mall of Antalya / Antalya
ALTINOVA SİNAN MAH. SERİK CAD. NO:309/163
ANTALYA
Gallery Crystal Forum Aydın AVM Efeler / Aydın
ORTA MAH MÜZE BULVARI NO:1/77
EFELER-AYDIN
Gallery Crystal Forum Çamlık AVM / Denizli
MEHMETCİK MAH. DOĞAN DEMİRCİOĞLU CAD. NO:2
DENİZLİ
Gallery Crystal Bodrum D-Marin / Muğla
GAZİ MUSTAFA KEMAL BULVARI NO:26
TURGUTREİS - MUĞLA
Gallery Crystal Maraş PiazzaAVM / K. Maraş
ŞAZİ BEY MAH. HAYDAR ALİYEV BULVARI NO:3/B 119
KAHRAMANMARAŞ
Gallery Crystal KayseriPark AVM / Kayseri
ALPASLAN MAH. EŞREF BİTLİS BUL. NO:10 KAT -1/13
KAYSERİ
Gallery Crystal Mersin Forum AVM / Mersin
GÜVENEVLER MH.MERSİN FORUM AVM GF BLOK 44
YENİŞEHİR-MERSİN
Gallery Crystal Espark AVM / Eskişehir
ESKİBAĞLAR MH. ÜNİVERSİTE CD. NO:21 1.KAT 1B32
TEPEBAŞI-ESKİŞEHİR

Narlı Beyaz Lahana Sarması

: 6
: 2 saat
: 40 dakika
: Orta

Malzemeler:
Harç İçin:
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- ¼ su bardağı zeytinyağı
- 1 avuç dolmalık fıstık
- 1 avuç kuş üzümü
- 1 su bardağı sıcak suda 20 dakika bekletilmiş pirinç
- Tuz
- 1 su bardağı nar tanesi
- 1 çimdik yeni bahar

Dolma İçin:
- Beyaz lahana

Hazırlanışı:
Soğanı, yağı ve fıstığı tencereye alıp solana kadar soteleyin. Üzümü ve pirinci ekleyip 2 dakika kavurun. Tuzunu serpin, 1 su bardağı sıcak su ekleyip yüksek ateşte çektirin. Kalan malzemeleri ekleyip karıştırın ve soğutun. Lahana yapraklarını açıp yumuşayana kadar dikkatlice sıcak suda haşlayın. Soğuk suya daldırın ve süzdürün. Dolmalık dilimleyin ve harçtan paylaştırıp sarın. Tencereye yan yana dizin. Üzerine ağırlık olması için tabak yerleştirin. Ekstradan ¼ su bardağı kadar daha yağ gezdirin ve 2 parmak sıcak su ekleyip kaynamaya başladıktan 20 dakika sonra fazla suyunu süzdürüp dinlendirin. Ilık ve bol nar tanesi ile servis edin.

BİEN
OVER
SIZE

Büyük adımlar atmak ruhumuzda var.

Bien yepyeni 100x100 cm ve 120x120 cm ebatlı seramikleriyle mekanlara güçlü bir kimlik kazandırıyor.

Bien

bienglobal.com

Narlı Sütlü Çikolata

: 4
: 50 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:

- 300 gr eritilmiş sütlü çikolata
- 1 çorba kaşığı toz fıstık
- 1 avuç taze nar taneleri
- 2 çorba kaşığı file fıstık
- 1 çorba kaşığı kabak çekirdeği
- Birkaç pul beyaz çikolata
- 2 çorba kaşığı doğranmış kuru kayısı
- 1 çorba kaşığı kuru vişne
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çorba kaşığı file badem

Hazırlanışı:

Eritilmiş çikolatayı tepsiye serdiğiniz pişirme kağıdına yarım parmak kalınlığında gelişi güzel yayın. Kalan malzemeleri kendi göz zevkinize göre serpin. Buzdolabında dinlendirdikten sonra kırarak servis edin.

BAU GASTRONOMİ
DOCKLANDS ACADEMY
İŞ BİRLİĞİ

Türk ve dünya mutfağının yüzlerce yıllık lezzet geleneklerini ulusal ve uluslararası alanda geleceğe taşıyacak olan BAU Gastronomi Bölümü öğrencileri, Docklands Academy ile Londra'da uygulamalı olarak ders alma imkanı buluyorlar. Akademinin çok kültürlü ortamında Docklands Academy şefleri tarafından aldıkları derslerle, sürekli gelişen yeme - içme sektörünün teorik bilgilerini uygulamayla birleştirecek olan öğrenciler, iş gücü ve deneyimlerini **"lezzet -kültür"** senteziyle üst seviyeye taşıyorlar.

Docklands Academy'de öğrenciler; klasik yemek pişirme teknikleri, Türk - Osmanlı ve dünya mutfakları, pastacılık sanatı, çikolata hazırlama teknikleri, yemek fotoğrafçılığı, miksoloji gibi seçmeli dersler ve yönetim işletme dersleri ile zenginleştirilmiş bir eğitim görüyor.

DOCKLANDS ACADEMY
LONDON

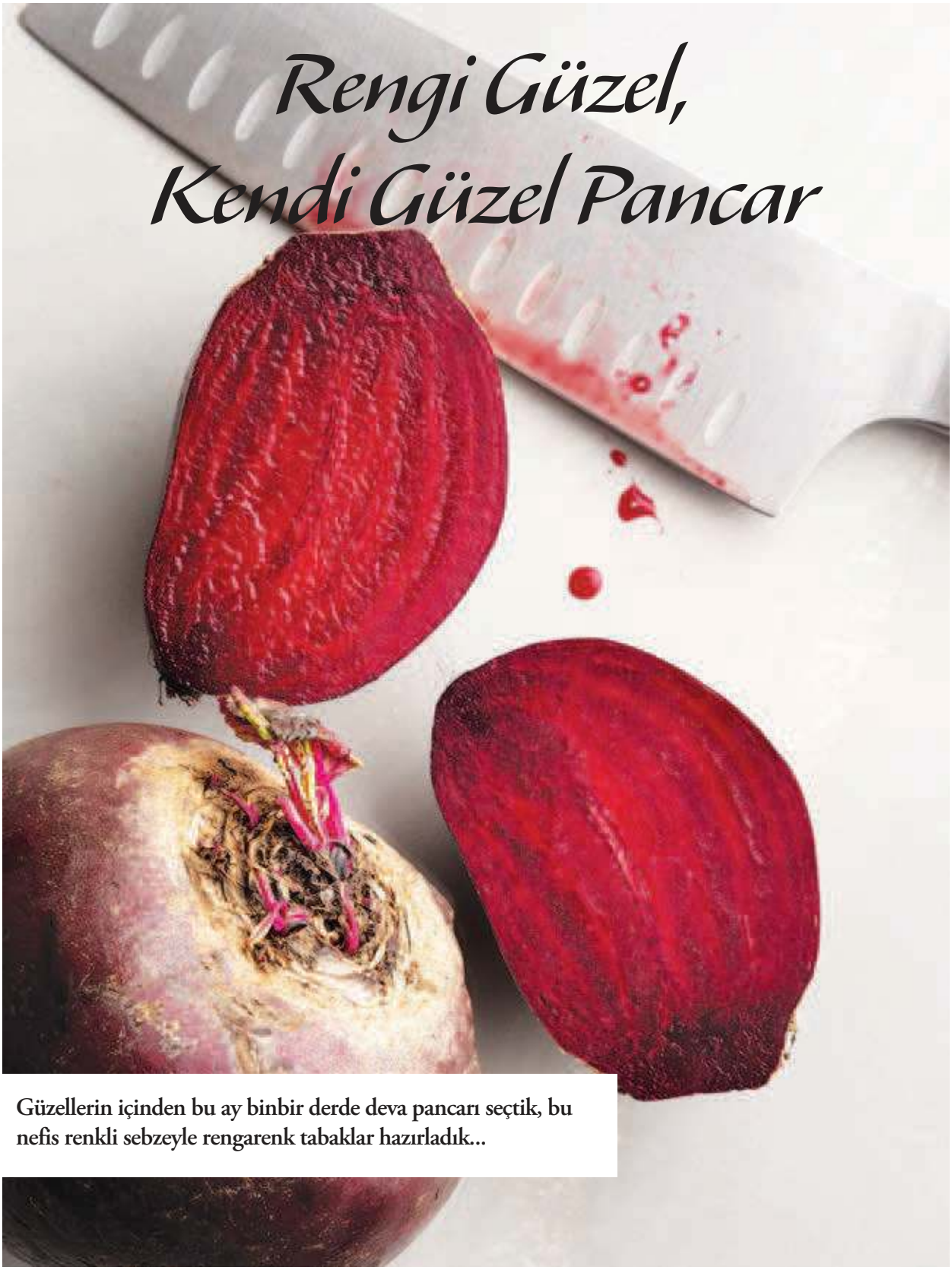
BAU
Bahçeşehir University

TURQUALITY

A Member of BAU

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş / İstanbul • **444 28 64** • **www.bau.edu.tr** bahcesehir bahcesehiruniversity

Rengi Güzel, Kendi Güzel Pancar



Güzellerin içinden bu ay binbir derde deva pancarı seçtik, bu nefis renkli sebzeyle rengarenk tabaklar hazırladık...

Sezer Alçınkaya

Pancar Kanepe

: 4
: 10 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase incecik yaprak doğranmış pancar
- ½ su bardağı lor peyniri
- ½ su bardağı krem peynir
- 1 tutam incecik kıyılmış taze kekik

Servis İçin:
- File fıstık

Hazırlanışı:
Peynirleri ve kekiği karıştırın. Pancarların üzerine sürüp file fıstık serpin ve tabağa dizin, servise hazırdır.

Jülyen Pancar Piyaz

: 4
: 10 dakika
: –
: Orta

Malzemeler:

- Yarım demet kıyılmış dereotu
- 4 dal kıyılmış taze soğan
- 1 yumruk jülyen rendelenmiş pancar
- Tuz
- Limon suyu
- Zeytinyağı

Hazırlanışı:

Dereotunu, soğanı ve pancarı harmanlayıp servis kasesine alın. Kendi damak zevkinize göre tuzunu, limon suyunu ve yağını ayarlayıp servis edebilirsiniz.

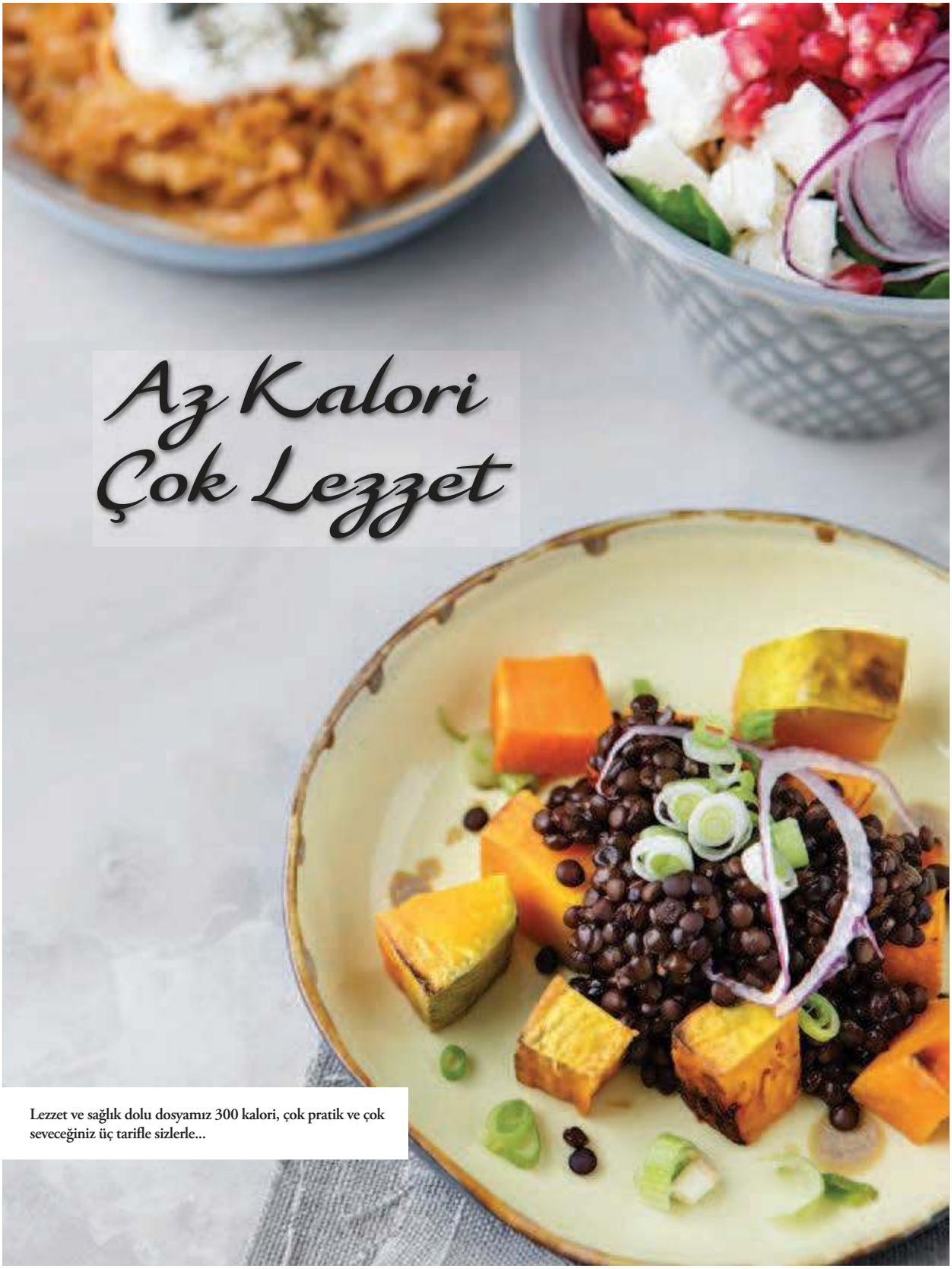
Pancar Tarator

: 4
: 20 dakika
: –
: Orta

Malzemeler:
- 1 kase ince rendelenmiş pancar
- ½ su bardağı toz ceviz
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz

Servis İçin:
- File badem
- Kuş üzümü

Hazırlanışı:
Malzemelerin hepsini bir kasede karıştırın ve servis tabağına alın. Üzerine file badem ve kuş üzümü ile servis edin.



Az Kalori Çok Lezzet

Lezzet ve sağlık dolu dosyamız 300 kalori, çok pratik ve çok seveceğiniz üç tarifle sizlerle...

Sezer Alçınkaya

Çekirdekli Lahana

: 2
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase kıyılmış beyaz lahana
- 2 diş kıyılmış sarımsak
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- Tuz

Servis İçin:
- Çırpılmış yoğurt
- Toz nane
- 1 tatlı kaşığı kabak çekirdeği içi

Hazırlanışı:
Lahanayı, sarımsağı, soğanı ve yağı tavaya alıp sotelemeye başlayın. Biber ve tuzunu serpin, 1 parmak su ekleyip yumuşayana kadar çektirin. Servis tabağına alıp yoğurt, nane ve çekirdek ile servis edin.

Rokalı Mevsim Salatası

: 2
: 10 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:
- Yarım demet doğranmış roka
- ½ su bardağı doğranmış yağsız peynir
- Yarım adet hilal doğranmış mor soğan
- 1 avuç nar
- Yarım adet doğranmış kapya biber

Servis İçin:
- Tuz
- Limon suyu
- Zeytinyağı

Hazırlanışı:
Rokayı servis kasesinin zeminine yayın. Kalan malzemeleri üzerine paylaştırın. Kendi damak zevkinize göre arzu ederseniz tuz, limon suyu ve zeytinyağı gezdirin.

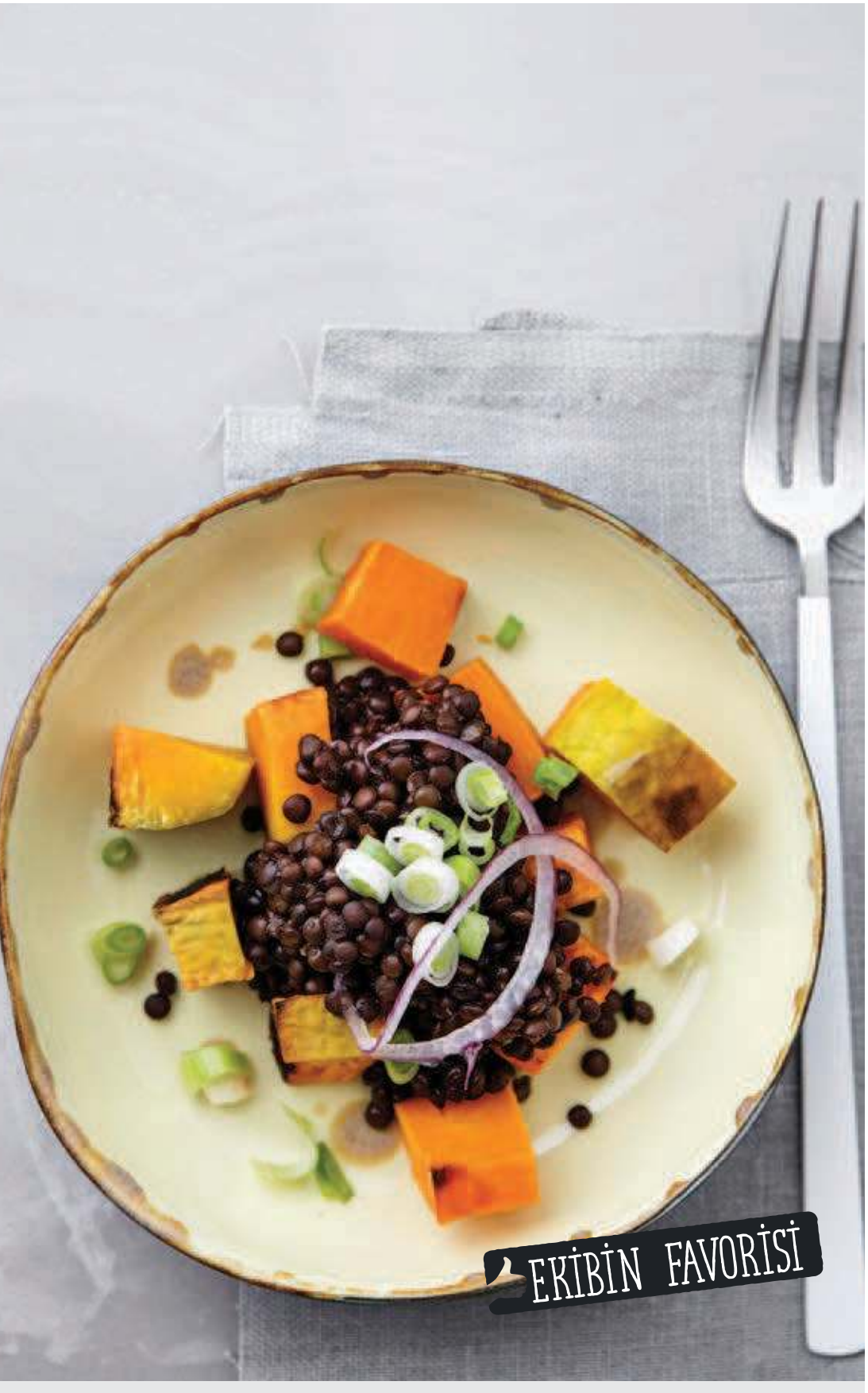
molfix

Ortopediatri Akademisi daha* doğru ilk adımlar için Molfix'i öneriyor.

Ortopediatri Çocuk Ortopedi Akademisi
DOĞRU ADIMLAR
ÖNERİYOR

ortopediatri

*FutureBright 2017 dönemi Marka Sağlığı ve İletişim Araştırması verilerine göre; en bilinen diğer bez ile bezler eklenen yapılan yirmine analizine göre



Bal Kabaklı Beluga Mercimeği

: 2
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase küp küp doğranmış közlenmiş bal kabağı
- 1 su bardağı haşlanmış beluga mercimeği
- 1 dal kıyılmış taze soğan
- Zeytinyağı
- Tuz

Süslemek İçin:
- Mor soğan

Hazırlanışı:
(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Kabakları servis kasesine yayın. Üzerine mercimeği paylaştırıp serpin. Taze soğanı yerleştirin ve mor soğanla süsleyin. Tuzunu, ve yağını servis sırasında kendi damak zevkinize göre ayarlayın.

Mutfağın yıldızı yeni Borcam

NON-*STICK*

Yapışmaz yüzeyli cam fırın kapları

- *Yağlama gerektirmez*
- *Yapışmaz iç yüzey*
- *Kolay temizlenir*
- *Isıya dayanıklı*
- *Uzun ömürlü*
- *Gıda temasına uygun özel kaplama*

borcam

by Paşabahçe

ŞİŞECAM

borcam.com

/ pasabahce

Altın Günlerine Altın Gibi Tarifler

Bal kabağından tatlı görürüz hep altın günlerinde. Bu kez farklı tatlar denedik, pek de beğendik. Bal kabaklı salata ve poğaça en özel altın günü tariflerinizden olacak.

Sezer Alçınkaya

Közlenmiş Bal Kabaklı Salata

: 3
: 20 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase közlenmiş doğranmış bal kabağı
- 2 kase doğranmış göbek salata
- 1 kase ayıklanmış nar
- 1 avuç tuzsuz yer fıstığı

Sos İçin:
- Tuz
- Limon suyu
- Zeytinyağı

Hazırlanışı:
(Közlenmiş bal kabağı için: Doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Malzemelerin hepsini servis tabağına istediğiniz gibi dizin. Kendi damak zevkinize göre sos malzemelerini karıştırıp üzerine servis edin.

Sebzeli Poğaça

: 5
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1,5 su bardağı tam buğday unu
- 1 su bardağı bal kabağı püresi
- ¼ su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- ¼ su bardağı kıyılmış kapya biber
- 2 dal kıyılmış taze soğan

İçine:
- Keçi peyniri

Üzeri İçin:
- Çörek otu

Hazırlanışı:
(Bal kabağı püresi için: Doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin. Blendırla püre haline getirin.) Malzemelerin hepsini bir yoğurma kabında karıştırıp yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp içine birer parça keçi peyniri ekleyip yuvarlayın. Pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı dizin, üzerlerine çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Yerel ve Öncü Market

çağrı

"Sınırsız Müşteri Mutluluğu"

cagrimarket
cagrimarket
www.cagrimarket.com

Lokma Tam 4 yaşında!

Kocaman dört yıl ve geride kalmış 48 sayı... Her ay heyecanla hazırladığımız ve okurlarımıza ulaşması için baskıya yolladığımız sayfalar, hatıralarımızda hep güzelliklerle ve mutlu anlarla kaldı. Siz değerli okurlarımızın desteğini hissetmeseydik, geçmiş sayılar bu kadar mutluluk vermezdi. Bu dört yılda çok şey öğrendik, uyguladık, bazen becerdik, bazen tutturamadık ama hep en yenisine, en güzeline, en farklısına ulaşmak için çabaladık. Bu çabaları da şahane bir sofrayla taçlandıralım istedik. Dört yaş masamız ve bütün ekibin dokunuşlarının olduğu bu kutlama yemeği, sayfalarımızda sizi bekliyor. Lokma Dergisi ekibi olarak bize güvendiğiniz ve hep yanımızda olduğunuz için çok teşekkür ederiz.

Dördüncü Yaşın Kutlu Olsun Lokma...

Melis Kayacık Sezer Alçınkaya

Köfteli Buğday Çorbası

: 5
: 1 gece
: 1 saat
: Orta

Malzemeler:
- 1 su bardağı geceden 1 taşım kaynatılıp suyunda bekletilmiş buğday
- 2 su bardağı kemik suyu
- Tuz
- 2 su bardağı süzme yoğurt

Köfte İçin:
- 150 gr yağlı kıyma
- Tuz
- Karabiber
- 1 avuç kıyılmış maydanoz

Servis İçin:
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı toz nane

Hazırlanışı:
Buğdayın üzerine kemik suyunu ekleyip tuz serpin ve pişmeye bırakın. Köfte malzemelerini 5 dakika yoğurun. Misketten küçük köfteler yuvarlayın ve kızgın yağlanmış tavada soteleyin. Pişen, yumuşayan buğdayın üzerine ekleyin. Çırptığınız yoğurdu bağlayın. 1 taşım daha kaynatıp altını kapatın. Tereyağını kızdırın ve naneyi ekleyip karıştırın, altını kapatın. Servis kaselerine aldığınız çorbaya ekleyin.

Etli Bademli Pilav

: 6
: 20 dakika
: 2 saat
: Orta

Malzemeler:

- 1 adet kuzu kol
- 3 su bardağı sıcak suda 20 dakika dinlenmiş pirinç
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı kabuksuz çiğ badem
- ½ su bardağı kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- Tuz

Servis İçin:

- Kekik dalları
- Karabiber

Hazırlanışı:

Kemikli kolu tencereye alın ve üzerine soğuk su ekleyin. Köpükleri çıkmaya başlayınca kevgirle alın, tuzunu serpin. Etler kemiklerinden ayrılıncaya kadar pişirin. Pirinci yıkayın ve yağlar ile tencereye alın, bademi de ekleyip 2 dakika kavurun. Kalan malzemeleri ekleyip üzerini örtecek kadar sıcak kemik suyu ekleyip çektirin. 5 dakika dinlendirin. Servis tabağına alın ve üzerine etleri didikleyip taze kekik dalları ile süsleyin. Bol karabiber serpin.

Narlı Bademli Sarma

: 6
: 2 saat
: 25 dakika
: Orta

Malzemeler:
Harç İçin:
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 avuç file badem
- ¼ su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı 20 dakika sıcak suda bekletilmiş pirinç
- 1 su bardağı nar
- Tuz
- 1 çay kaşığı toz tarçın

Pişirmek için:
- 300 gr salamura yaprak

Servis için:
- Nar

Hazırlanışı:
Soğanı, bademi ve yağı tencereye alıp sotelemeye başlayın. Pirinci de ekleyip 2 dakika daha soteleyin. Kalan malzemeleri de ekleyip 1 su bardağı sıcak su ekleyin ve çektirip soğutun. Yaprakları sıcak sudan geçirip fazla tuzunu akıtın. Harçtan paylaştırıp sarın ve tencereye boşluk kalmayacak şekilde dizin. Üzerine ağırlık olması için tabak kapatın ve 2 parmak sıcak su ekleyip ¼ su bardağı daha zeytinyağı ekleyin. 25 dakika orta ateşte pişirdikten sonra fazla suyunu süzdürüp servis tabağına dizin ve bol nar ile servis edin.

EKİBİN FAVORİSİ

Bal Kabaklı Profiterol

: 6
: 2 saat
: 25 dakika
: Orta

Malzemeler:
Profiterol Topları İçin:
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- ½ su bardağı su
- Bir çimdik tuz
- 45 gr tereyağı
- ¾ su bardağı un
- 2 adet oda sıcaklığında yumurta

Bal Kabaklı Krema:
- 1 su bardağı süt
- ½ su bardağı toz şeker
- Bir çimdik tuz
- 2 çorba kaşığı üstü düzlenmiş mısır nişastası
- Yarım paket vanilya
- 3 adet yumurta sarısı
- 1,5 su bardağı bal kabağı püresi
- 1 çorba kaşığı tereyağı

Çikolata Sosu:
- 1 çorba kaşığı kakao
- 1 su bardağı su
- 3 çorba kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 60 gr bitter çikolata

Servis İçin:
- Rendelenmiş çikolata
- Pirinç fındık

Hazırlanışı:
Fırınınızı 190 derecede ısıtın. Bir tencereye şekeri, suyu, tuzu ve tereyağını alıp bir taşım kaynatın ve altını kapatın. Unu ilave edip içinde eritin, tekrar ocağa koyup altını kısın ve 3 dakika boyunca dibini kazıyarak pişirin ve ateşten alın. 3 dakika kadar soğuması için karıştırmaya devam edin. Eğer tezgah üstü mikseriniz varsa bu aşamada orta devirde bir dakika boyunca soğuması için karıştırın. Oldukça yoğun bir hamur olduğundan kollarınız ya da mikser zorlanabilir. Yumurtaları teker teker ilave edin ve iyice karıştırın. Karışmıyormuş gibi gelebilir, yılmayın. Tepsiye pişirme kağıdı serip kenarda bekletin. Bir krema sıkma torbası hazırlayıp ucuna 1 cm'lik ucu takın ve hamuru içine doldurun. Pişirme kağıdının yerinden oynamaması için, kağıdın alt dört ucuna mercimek kadar hamurdan sıkıp tepsiye yapıştırın. Hamuru ikişer cm aralıklar bırakarak 8 adet olacak şekilde sıkın. Sıkarken hamur kopmazsa elinizle koparın. Üst kısımlarını düzeltmek için parmağınızı ıslatıp düzleyin. Hamuru fırına verip 30–45 dakika üzerleri iyice kızarana kadar pişirin. Bir tencereye sütü alın ve ısıtmaya başlayın. Başka bir karıştırma kabında şekeri, tuzu, nişastayı ve vanilyayı karıştırın, yumurta sarılarını da ilave edip balon çırpma teliyle homojen hale getirin. Süt kaynama noktasına gelince bir kepçe alıp yumurtalı karışıma ilave edin ve bir yandan hızlı hızlı balon telle çırpın. Birkaç kepçe süt ile aynı işlemi tekrarlayın ve karışımın hepsini tencereye boşaltıp bir yandan çırparak pişirin. Krema iyice koyulaşıp tepecikler oluşturunca ateşten alın. Tereyağını ekleyip bir yandan çırpın. Ara sıra çırparak soğutun ve bal kabağı püresini ilave edip mikserle çırpın. Krema sıkma torbasına doldurup soğutun. Kremayı profiterollerin içlerine ve etrafına sıkın. Sos malzemelerini bir sos tenceresinde karıştırın ve koyulaşana kadar pişirin. Karıştırarak soğutun ve üzerine servis edin. Rendelenmiş çikolata ve pirinç fındık ile servis edin.

Cevizli Kurabiye

: 6
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı pudra şekeri
- ½ su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı yoğurt
- 1 adet yumurta
- 125 gr doğranmış tereyağı
- 2,5 su bardağı un
- 1 su bardağı mısır nişastası
- ¾ su bardağı kıyılmış ceviz
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu

Üzeri İçin:

- Ceviz
- Pudra şekeri

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini mutfak robotuna alın ve toparlanana kadar kesik kesik çekin. Cevizden küçük parçalar yuvarlayın ve aralıklı olarak pişirme kağıdı serili tepsiye dizin. Üzerlerine parça ceviz bastırın. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında kızarana kadar pişirin. Ilıyınca pudra şekeri serpip servis edin.

METRO
Chef
EN İYİ MALZEMELER.
TUTKUNUZ İÇİN.
Yeni METRO markalarını keşfedin.

Narlı Portakal Suyu

: 6
: 5 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:

- 1 litre taze sıkılmış nar suyu
- 1 litre taze sıkılmış portakal suyu
- ½ çay kaşığı dövülmüş kakule
- ½ çay kaşığı taze rendelenmiş muskat
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı toz zerdeçal
- 4 çorba kaşığı bal

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini karıştırın ve balın erimesini sağlayın. Buzdolabında soğutup nar taneleri ile servis edin.

444 38 18 www.ipekmobilya.com.tr facebook.com/ipekmobilyatr twitter.com/ipekmobilyaTR

İPEK

Bademli Humus

: 6
: 1 gece
: 1 saat
: Orta

Malzemeler:

- 1 su bardağı geceden ıslatılmış nohut
- ¼ su bardağı tahin
- 1 adet limon suyu
- 2 diş sarımsak
- ½ su bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Su

Servis İçin:

- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 2 çorba kaşığı file badem
- 4 yaprak doğranmış pastırma
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- ½ su bardağı ayıklanmış nar taneleri

Hazırlanışı:

Nohutları yumuşayana kadar haşlayın ve suyunu çektirin. Tahini, limonu, sarımsağı, yağı ve tuzu ekleyin, blendırdan geçirin. İstediğiniz kıvama gelene kadar azar azar su ekleyin. Ekşisini ve tuzunu kendi damak zevkinize göre ayarlayın. Tereyağını ve zeytinyağını kızdırın. Pul biber ve bademi ekleyip karıştırın. Kalan malzemeleri de ekleyip karıştırın ve servis tabağına aldığınız humusun üzerine servis edin.

EVİNİZİ AVANTAJLARLA
YENİLEYİN!
MOBİLYALARDA
%25+%10 İNDİRİM
Peşin Ödemelerde EKSTRA
%8 KDV Avantajı
* Belirli ürünler kampanya kapsamı dışındadır.
* Mobilyalarda %8 KDV yıl sonuna kadar geçerlidir.
tepehome.com.tr
TepeHome
Mutluluk Evinizde Başlar

Ispanak ve Cevizli Kiş

: 6
: 1 saat
: 45 dakika
: Orta

Malzemeler:
Hamur İçin:
•1 + ¼ su bardağı un
•2 çorba kaşığı mısır nişastası
•1 çay kaşığı tuz
•90 gr soğuk küp küp doğranmış tereyağı
•1 adet yumurta
İçine:
•2 demet kıyılmış ıspanak
•2 çorba kaşığı zeytinyağı
•½ su bardağı toz ceviz
•Tuz
•1 paket krema
•1 adet yumurta
Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini mutfak robotuna alın ve kesik kesik toparlanana kadar çekin. Buzdolabında 1 saat hamuru dinlendirin. İki pişirme kağıdı arasında tart kalıbınıza göre açıp yerleştirin. Üzerine bir pişirme kağıdı daha yayın ve içini daha sonra yine aynı amaçla kullanmak üzere nohutla doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20 dakika pişirin. Soğutun, üzerinden kağıt ve nohutları alın. Ispanakları yağ ile suyunu çekene kadar soteleyin, suyunu çektirin. Tuzunu ve cevizini ekleyip, karıştırıp soğutun. Kalan malzemeleri ekleyip karıştırın. Harcı soğuyan tartın üzerine yayın ve arzu ederseniz ceviz yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında, kenarları kızarana kadar pişirin.

Yeşil Salata

: 4
: 10 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:

- 1 adet doğranmış göbek
- 1 adet doğranmış roka
- 1 adet rendelenmiş havuç
- 1 su bardağı ayıklanmış nar taneleri

Servis İçin:

- Tuz
- Limon suyu
- Zeytinyağı
- Nar ekşisi

Hazırlanışı:

Göbek ve rokayı harmanlayıp servis çanağına alın. Üzerine havuç ve narı yayın. Kendi damak zevkinize göre tuzunu, limon suyunu, zeytinyağını ve nar ekşisini ayarlayıp servis edin.

Zeytinyağlı Pırasa

: 4
: 10 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

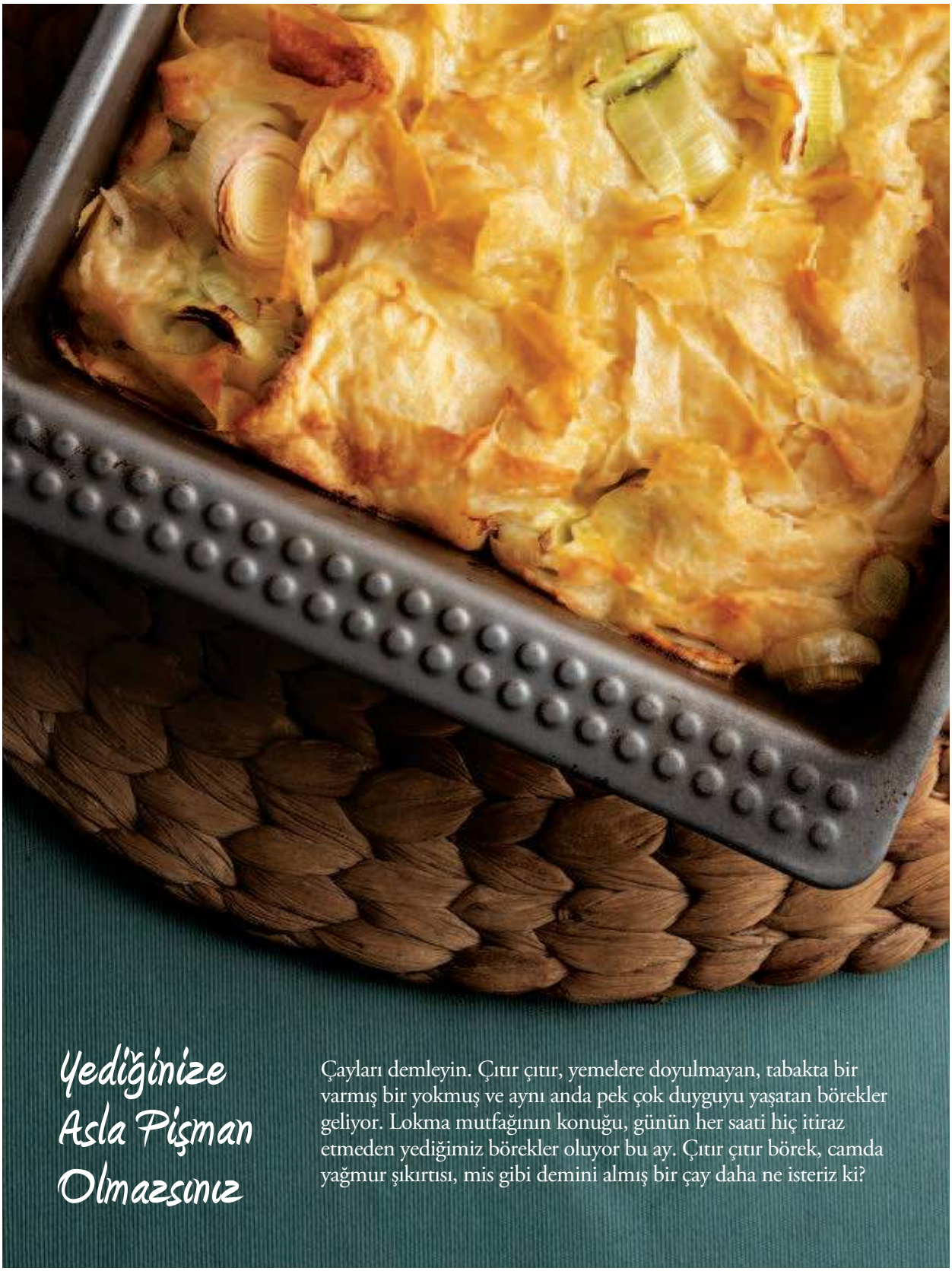
- ⅓ su bardağı zeytinyağı
- 2 adet verev doğranmış havuç
- 1 kilo doğranmış pırasa
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- Tuz

Servis için

- Kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Yağı ve havucu tencereye alıp 2 dakika soteleyin. Kalan malzemeleri de ekleyip yarım parmak sıcak su ekleyip çektirin. Ilıyınca servis tabağına alın ve kıyılmış maydanoz ile servis edin.



Yediğinize Asla Pişman Olmazsınız

Çayları demleyin. Çıtır çıtır, yemelere doyulmayan, tabakta bir varmış bir yokmuş ve aynı anda pek çok duyguyu yaşatan börekler geliyor. Lokma mutfağının konuğu, günün her saati hiç itiraz etmeden yediğimiz börekler oluyor bu ay. Çıtır çıtır börek, camda yağmur şıkırtısı, mis gibi demini almış bir çay daha ne isteriz ki?

Kıymalı Boşnak Böreği

: 8
: 2 saat
: 45 dakika
: Zor

Malzemeler:
- ½ su bardağı ılık su
- ½ su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 5 su bardağı un

Harç İçin:
- 500 gr yağlı kıyma
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- Tuz
- Karabiber

Üzeri İçin:
- 100 gr eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini bir yoğurma kabında 5 dakika yoğurun. 6 bezeye ayırın ve yuvarlayıp dinlendirin. Kıymayı tavaya alın ve eze eze suyunu çekene kadar soteleyin. Kalan malzemeleri ekleyip soldurun ve çektirip soğutun. Her bir bezeyi hafif unlu tezgahta açabildiğiniz kadar incecik açın ve kenar kısımlara harçtan paylaştırın. İçe doğru yuvarlayıp rulo yapın. Çember daralınca ortasından hamuru homojen yırtın ve simit şeklini verin. Lokma lokma dilimleyip kenarlarını alta doğru çekiştirip kapatın. Tepsiye yan yana dizin. Üzerinde tereyağını gezdirin ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Ispanaklı Muska

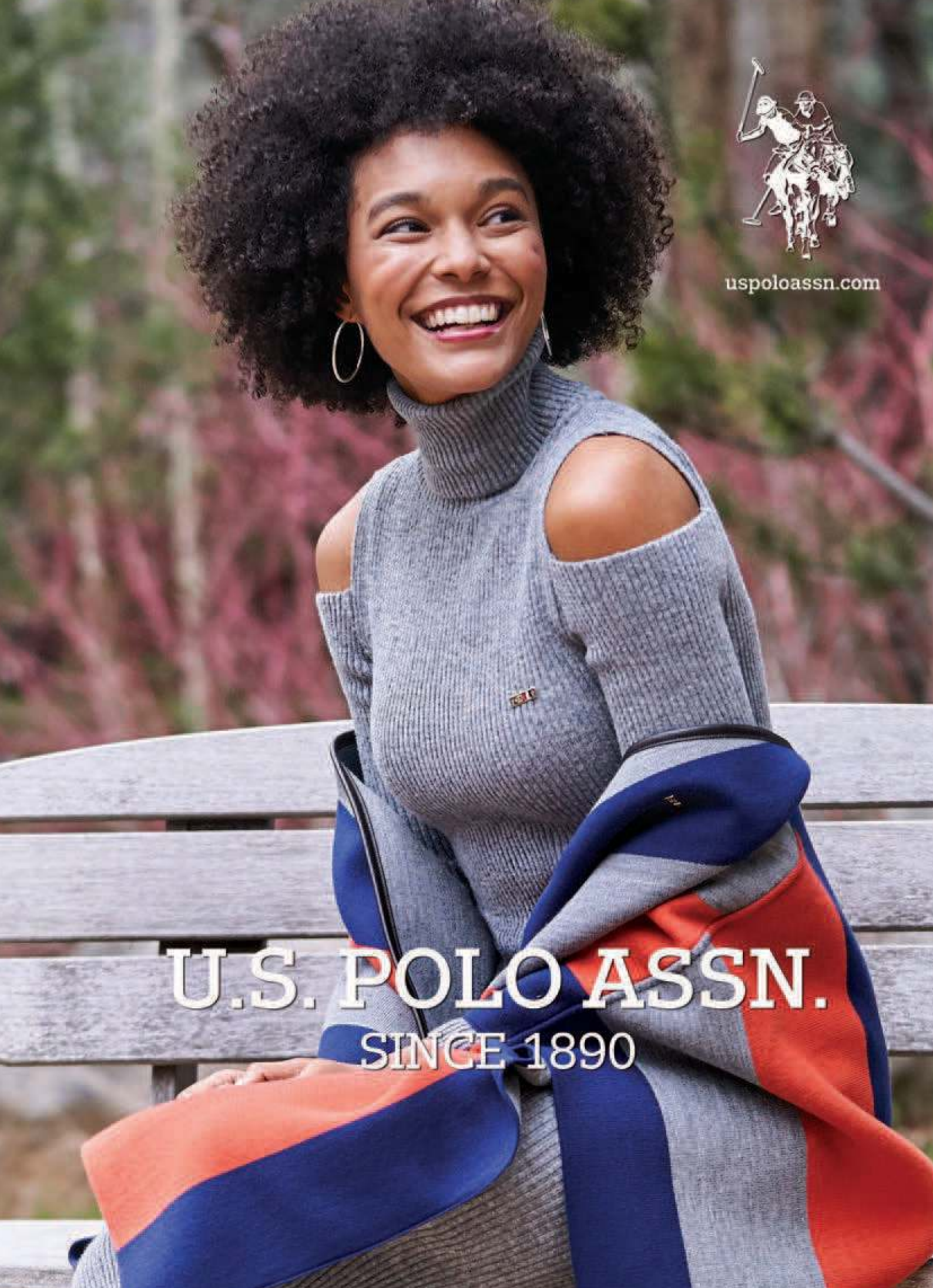
: 8
: 2 saat
: 45 dakika
: Zor

Malzemeler:
- ½ su bardağı ılık su
- ½ su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 5 su bardağı un

Harç İçin:
- 750 gr doğranmış ıspanak
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Üzeri İçin:
- 100 gr eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini bir yoğurma kabında 5 dakika yoğurun. 6 bezeye ayırın ve yuvarlayıp dinlendirin. Harç malzemelerini tavaya alıp suyunu çekene kadar soteleyin. Bezeleri hafif unlu tezgahta açabildiğiniz kadar incecik açın. Geniş şeritler halinde kesin, fırça ile yağı sürün ve harçtan üst kısımlarına paylaştırıp muska şeklinde sarın. Pişirme kağıdı serili tepsiye dizin ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.


uspoloassn.com
U.S. POLO ASSN.
SINCE 1890

Lorlu Rulo Börek

: 8
: 2 saat
: 45 dakika
: Orta

Malzemeler:
- ½ su bardağı ılık su
- ½ su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 5 su bardağı un

Harç İçin:
- 500 gr lor peyniri
- Tuz

Üzeri İçin:
- 100 gr eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini bir yoğurma kabında 5 dakika yoğurun. 6 bezeye ayırın ve yuvarlayıp dinlendirin. Her bir bezeyi hafif unlu tezgahta açabildiğiniz kadar incecik açın, kenar kısmına tuzladığınız lor peynirini paylaştırın. Rulo şeklinde sarın. Parmak uzunluğunda kesin ve pişirme kağıdı serili tepsiye dizip üzerlerinde tereyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

SUNAY AKIN'IN YENİ KİTABI TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI'NDA

Kalede 1 Başına
Sunay Akın
192 sayfa, 15 TL

İzmir-Konak kitabevimiz açıldı.
Konak Mah.
Anafartalar Cad.
No: 2 Konak/İzmir
Tel: (0232) 484 77 21

Kitabevlerimiz: İstanbul - Kadıköy, Tel: (0216) 348 97 84 Eminönü - Müze, Tel: (0212) 511 13 37 Beşiktaş, Tel: (0212) 258 77 43 Bakırköy, Tel: (0212) 571 20 32 Nişantaşı, Tel: (0212) 234 80 71 Taksim, Tel: (0212) 238 08 37 • **Ankara** - Yenişehir, Tel: (0312) 430 33 66 Tunalı Hilmi, Tel: (0312) 324 10 73 Bahçelievler, Tel: (0312) 222 63 38 • **İzmir** - Karşıyaka, Tel: (0232) 364 71 42 • **Diyarbakır** - Ofis, Tel: (0412) 228 42 16 • **Eskişehir** - Tepebaşı,Tel: (0222) 220 49 13 • **Konya** - Selçuklu, Tel: (0332) 351 16 07 • **Kayseri** - Melikgazi, Tel: (0352) 222 56 92 • **Manisa**, Tel: (0236) 231 69 24 • **Samsun** - Çiftlik, Tel: (0362) 233 38 30 • **Trabzon** - Merkez, Tel: (0462) 326 98 39

Kurucusu olduğumuz İş Bankası Kültür Yayınları yeni kitaplarla büyümeye devam ediyor.

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Türkiye'nin Bankası

Su Böreği

: 6
: 1 saat
: 2 saat
: Zor

Malzemeler:
Hamur İçin:
- 4 su bardağı un
- 3 adet yumurta
- ½ su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

İçine:
- 1 kase beyaz peynir
- 1 su bardağı eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini yoğurun ve 8 eşit bezeye ayırıp 1 saat dinlendirin. Hafif unlu bir tezgahta geniş bir tepsi boyutunda açın. 4 litre kaynak, 4 litre soğuk suyu ayrı ayrı hazırlayın. Açtığınız hamuru kaynayan suda 1,5 dakika haşlayıp kevgirle soğuk suya alın. Oradan süzdürüp yağladığınız tepsiye yerleştirin, üzerine tereyağı sürün. 3 kat daha yaptıktan sonra peyniri yayın ve işleme devam edin. En son üzerine de yağ sürüp önceden ısıtılmış 180 derecelik fırına sürün ve kızarana kadar pişirin. Dilimleyerek servis edin.

Patatesli Sarma Börek

: 6
: 1 saat
: 2 saat
: Zor

Malzemeler:
- ½ su bardağı ılık su
- ½ su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 5 su bardağı un

Harç İçin:
- 3 adet haşlanmış ezilmiş patates
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- Tuz
- Karabiber

Üzeri İçin:
- Zeytinyağı

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini bir yoğurma kabında 5 dakika yoğurun. 6 bezeye ayırın ve yuvarlayıp dinlendirin. Her bir bezeyi hafif unlu tezgahta açabildiğiniz kadar incecik açın, 4 eşit parçaya bölün. Harç malzemelerini ayrı bir yerde karıştırın ve hamura paylaştırın. Rulo şeklinde sarın ve spiral kıvırıp pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı dizin. Üzerlerine fırça ile zeytinyağı sürün ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Otlu Gözleme

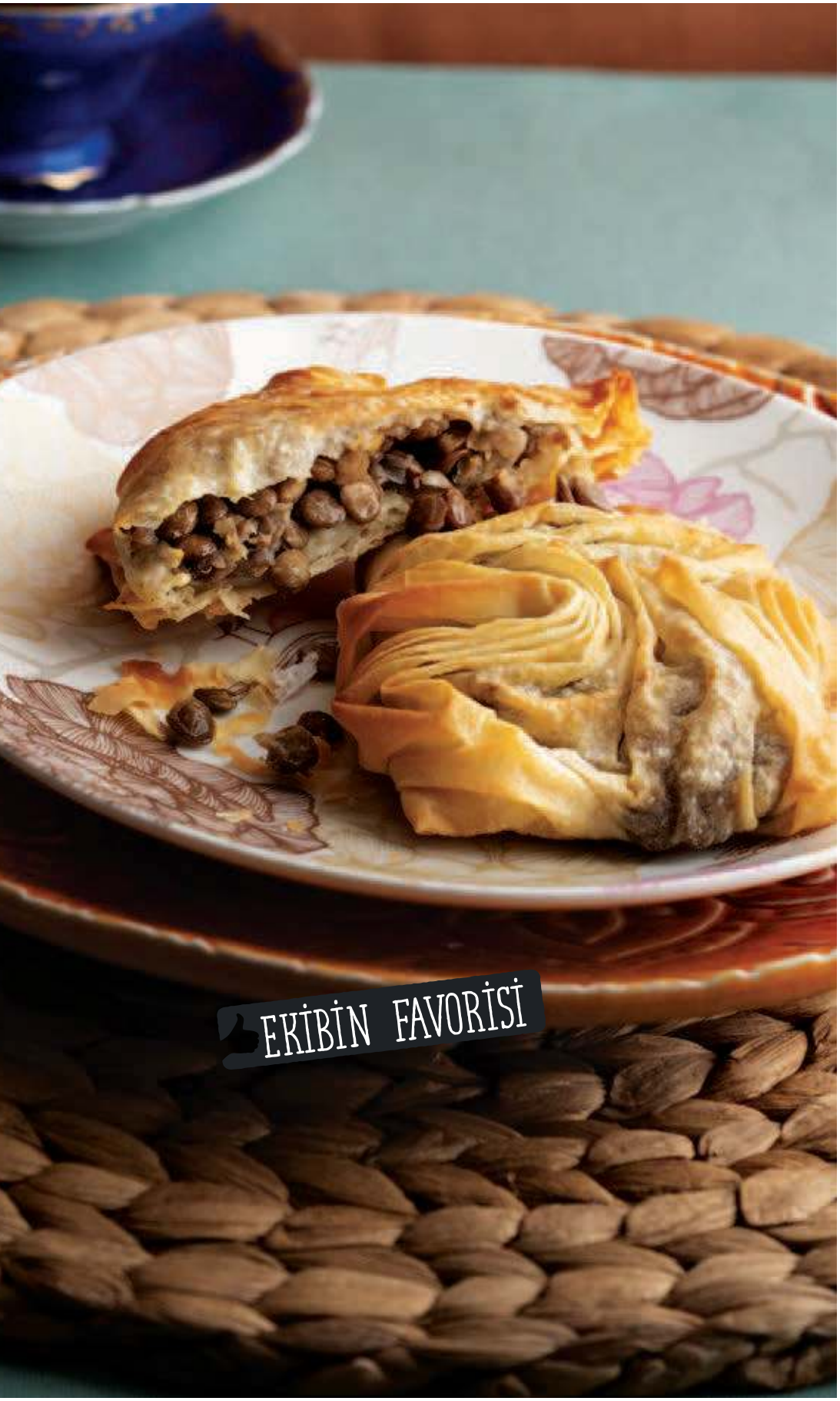
: 2
: 10 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet yufka

Harç İçin:
- 1 kase kıyılmış ıspanak ya da ebegümeci
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı:
Otları ve yağı tavaya alıp solana kadar soteleyin, tuz ve biberini ekleyin, suyunu çektirin. Yufkaları 4'e bölün. Her bir parçanın kenarını kesip ortasına yama yapın ve zarf şeklinde kapatın. Yağlayıp kızdırdığınız tavada arkalı önlü pişirin ve servis edin.

W.Besteckham
SCHAFER
Breakfast
SCHAFER
/schafermutfak
www.schafer.com.tr



Mercimekli Midye

:4
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase haşlanmış yeşil mercimek
- Tuz
- Karabiber
- 2 adet yufka
- ¼ su bardağı eritilmiş zeytinyağı

Hazırlanışı:

Mercimeği, tuzu, karabiberi karıştırın. Yufkaları 4 eşit parçaya bölün. Baş ve işaret parmağınızla akordiyon gibi büzün ve ortasına harçtan paylaştırın. Kenarlarını üzerine kapatın ve ters çevirip dikkatlice pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı dizin. Üzerine eritilmiş tereyağı gezdirin ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Seğmen
Doğallığım
zirvesinde
segmen.com.tr
DAM
LAT
MAZ
KAPAK
Seğmen
Çiçek Balı
Natural Pure Honey
Seğmen
Çiçek Balı
Süzme
Natural Pure Honey
Seğmen
Çiçek Balı
Seğmen Tadında Mutlu Yıllar...

Bal Kabaklı Lokum Börek

: 4
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase közlenmiş küp küp doğranmış bal kabağı
- 2 adet yufka
- ¼ su bardağı zeytinyağı

Servis İçin:

- Pudra şekeri

Hazırlanışı:

(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Yufkaları eşit 4 parçaya bölün ve bal kabaklarından paylaştırıp rulo şeklinde sarın. Pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı dizin ve yağı üzerinde gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin, ılıyınca pudra şekeri ile servis edin.

Çikolatalı Sürpriz Börek

: 4
: 5 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 adet yufka
- 1 kase iri doğranmış kuvertür çikolata parçaları

Servis İçin:
- File fıstık

Hazırlanışı:
Yufkaları 4 eşit parçaya bölün. Kenarlarını kesip ortasına yama yapın ve çikolata paylaştırıp bohça şeklinde kapatın. Pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra file fıstık serpip servis yapın.

Pırasalı Pırtık Börek

: 5
: 20 dakika
: 30 dakika
: Orta

Malzemeler:

- 3 adet orta boy yumurta
- 2,5 su bardağı süt
- ¾ su bardağı zeytinyağı
- 4 adet yufka
- 1 adet orta boy yemeklik doğranmış soğan (1 çorba kaşığı zeytinyağıyla solana kadar kavurun)
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- 2 adet orta boy haşlanmış ezilmiş patates
- 2 adet halka doğranmış pırasa
- 1 su bardağı beyaz peynir
- 1 su bardağı kaşar peyniri
- Tuz
- Pul biber
- Karabiber

Hazırlanışı:

Yumurtaları, sütü, zeytinyağını geniş bir karıştırma kabında çırpma teliyle karıştırın. Yufkaların her birini rulo yapın ve ince ince dilimleyin. Yufkaları ve kalan malzemelerin hepsini sütlü karışımın içine teker teker ilave edip çok hırpalamadan homojen karıştırın. Yağladığınız geniş bir fırın kabında, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üzeri iyice kızarana kadar 30 dakika pişirin.

MODA Life
Türkiye'nin Düğün Paketçisi
Yıl Sonu Fırsatları Başladı..
Enflasyon İndirimine ek %10 KDV indirminde
son gün 31 Aralık..
Fırsatları kaçırmadan en yakın mağazamızı yada
web sitemizi ziyaret edin
Hazal
yeni koleksiyon
/ ModalifeMobilya
ONLINE SATIŞ /www.modalife.com
KEFİLSİZ, SENETSİZ 36 AY TAKSİT
ING BANK

BROKOLİDEN KALAN

Dolapta haşlanmış brokoliniz kaldı ve farklı şekilde değerlendirmek istiyorsunuz. İşte size bu soğuklarda içinizi ısıtacak nefis bir çorba tarifi. Brokoliden kalanla çorba yaptık, afiyetle yedik, bitirdik...

Artan Brokoliden Kremalı Çorba

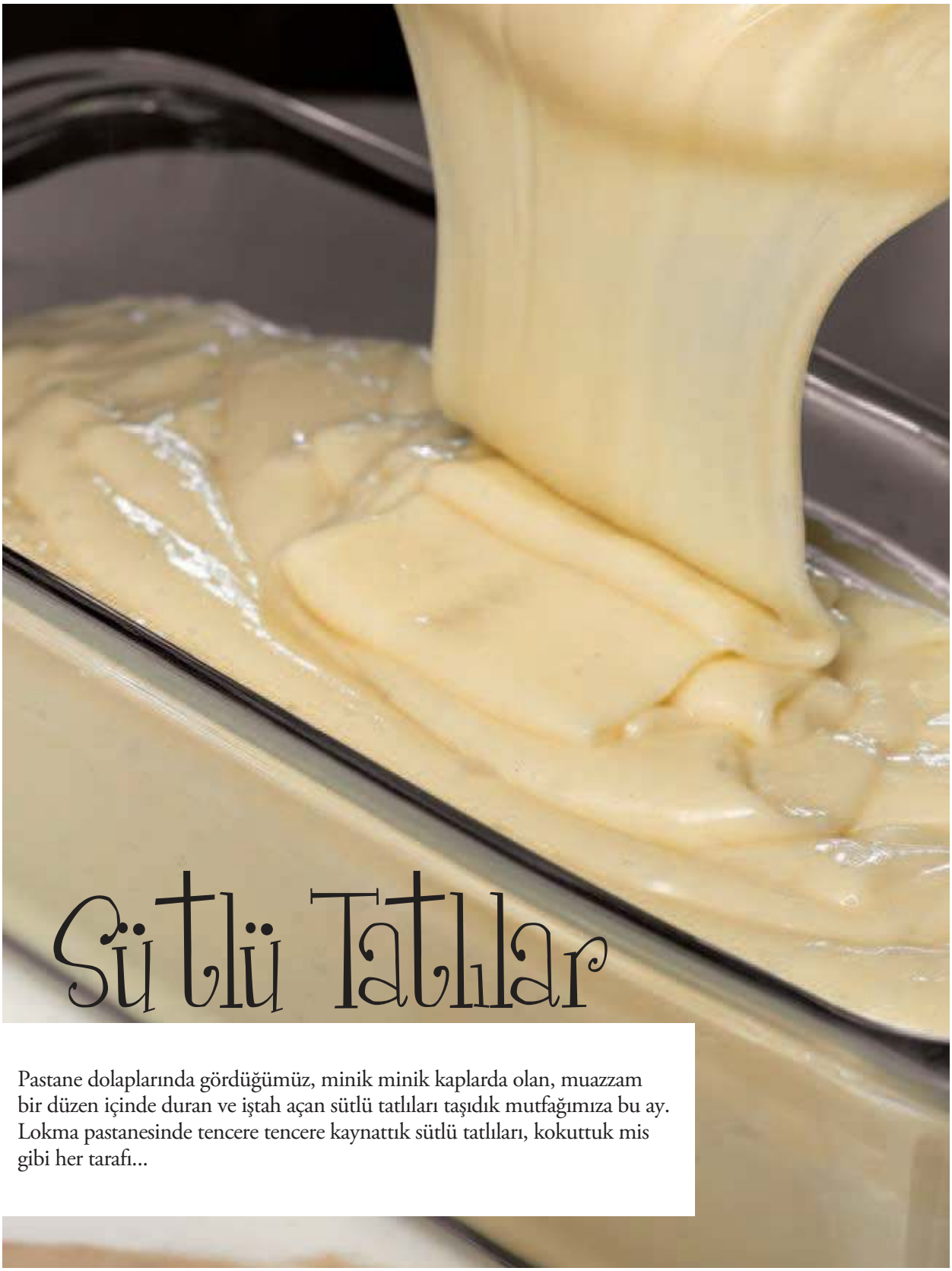
: 4
: 10 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet rendelenmiş havuç
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kase artan haşlanmış kıyılmış brokoli
- 1 kutu krema
- Tuz

Hazırlanışı:

Soğanı, sarımsağı, havucu ve tereyağını tencereye alıp sotelemeye başlayın. Sebzeler solunca 2 parmak sıcak su ekleyin. 5 dakika kaynatın, kalan malzemeleri ekleyip 5 dakika daha pişirip servis kaselerine alın.



Sütlü Tatlılar

Pastane dolaplarında gördüğümüz, minik minik kaplarda olan, muazzam bir düzen içinde duran ve iştah açan sütlü tatlıları taşıdık mutfağımıza bu ay. Lokma pastanesinde tencere tencere kaynattık sütlü tatlıları, kokuttuk mis gibi her tarafı...

Sezer Alçınkaya

Damla Sakızlı Vişneli Muhallebi

: 5
: 2 saat
: 20 dakika
: Orta

Malzemeler:
- 1 su bardağı un
- 120 gr tereyağı
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 litre süt
- 2 parça damla sakızı

Vişne Sosu:
- Yarım limon suyu
- 1 kase vişne
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- ½ su bardağı toz şeker

LOKMA PASTANESİ

1. Unu tencereye alın.

2. Yağı ekleyin, kokusu çıkana kadar kavurun.

3. Şekeri ekleyin.

4. Sütü ekleyin bir yandan karıştırın.

5. Damla sakızını havanda dövün ve muhallebiye ekleyin.

6. Koyulaşana kadar karıştırmayı bırakmadan pişirin ve servis kuplarına paylaştırın.

7. Limonu sıkın.

8. Vişneyi tencereye alın.

9. Limon suyunu ekleyin.

10. Nişastayı ve şekeri ekleyin.

11. Koyulaşana kadar karıştırarak pişirin.

12. Kupların üzerine paylaştırın ve buzdolabında dinlendirdikten sonra servis edin.

Çikolata Soslu Saray Muhallebisi

Malzemeler:
- 1 + ¼ su bardağı un
- 125 gr tereyağı
- 1 litre süt
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya

Sos İçin:
- Yarım paket krema
- 220 gr doğranmış bitter çikolata
- 50 gr tereyağı

1. Unu tencereye alın.

2. Yağı ekleyin.

3. Kokusu çıkana kadar kavurun.

4. Sütü ekleyin ve bir yandan balon telle çırpın.

5. Şekeri ekleyin ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirin.

6. Vanilyayı ekleyin. Yaklaşık 15 dakika mikserle çırpın.

7. Servis kalıbına dökün, buzdolabında soğutun.

8. Kremayı sos tenceresine alın.

9. Kaynama noktasına gelince çikolatayı ekleyin.

10. Eriyince yağı ekleyip ocaktan alın ve karıştırarak soğutun.

11. Servis sırasında üzerinde gezdirin.

Su Muhallebisi

Malzemeler:
- ⅓ su bardağı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı su
- 2 su bardağı süt

Servis İçin:
- Toz tarçın

1. Nişastayı tencereye alın.

2. Vanilyayı ekleyin.

3. Suyu ekleyin.

4. Sütü ekleyin. Karıştırarak koyulaşana kadar pişirin.

5. Islatılmış servis kabına dökün. Buzdolabında soğutun ve toz tarçınla servis edin.

Muhallebi

Malzemeler:

- 5 tepeleme çorba kaşığı toz şeker
- 3 tepeleme çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 tepeleme çorba kaşığı un
- 1 paket vanilya
- 1 litre süt
- 1 çorba kaşığı tereyağı

1. Şekeri tencereye alın.

2. Nişastayı tencereye alın.

3. Unu tencereye alın.

4. Vanilyayı ekleyin.

5. Sütü karıştırarak ekleyin. Koyulaşana kadar karıştırarak pişirin.

6. Yağı ekleyin ve karıştırarak soğutun.

7. Servis bardaklarına alın ve buzdolabında dinlendirdikten sonra servis edin.

HAMİLELİKTE BALIK TÜKETİMİNE DİKKAT

Hamilelere balık tüketimi konusunda uyarılarda bulunan Dr. Aslı Nehir Aytan, bazı balık türlerinin yüksek oranda cıva barındırdığını, vücuda alınan cıvanın ise bebeğin beyin ve sinir gelişimini olumsuz etkileyebileceğini söyledi.

Sinir, sindirim ve kardiyovasküler sistemden, cilt, akciğer ve böbrek gibi organ sistemine kadar etki eden, tedavisi geçiktirildiğinde ise beyin hasarı ile öldürücü olabilen cıva zehirlenmesi hakkında uzmanlar uyarılarda bulundu. Boya, ilaç, kozmetik sanayi gibi evimize kadar giren bir çok madde de bulunan cıva, deri ya da vücuda etki ettiğinde geri dönülemeyen bir hasara yol açmakta. Hamilelikte balık tüketiminin önemine dikkat çeken Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) Tıp Fakültesi İç hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğr. Üyesi Doç. Dr. Yavuz Furuncuoğlu ile Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı Dr. Aslı Nehir Aytan, bulguların ateş, baş ve karın ağrısı, ağızda metal tadı ile beraberinde kusma ve ishal olduğunu söyledi.

Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı
Dr. Aslı Nehir Aytan

"Gebelikte, cıva oranı fazla olmayan balıklar tercih edilmeli"

Cıvanın doğada bulunan bir metal olduğunu ve insan vücuduna ağırlıklı olarak deniz ürünleriyle girdiğini söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Aslı Nehir Aytan, gebelikte balık tüketimine dikkat çekti. Aytan şunları söyledi: "Hamilelikte omega 3 ve omega 6 yağ asitleri yönünden oldukça zengin bir besin türü olan balığın, gebelik döneminde tüketilmesi, anne karnındaki bebeğin beyin ve göz gelişimi için oldukça önem taşımaktadır.

Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) Tıp Fakültesi İç hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğr. Üyesi
Doç. Dr. Yavuz Furuncuoğlu

Balık protein ve d vitamini yönünden de zengin bir besin kaynağıdır. Ancak bazı balıklar vücutlarında yüksek derece cıva barındırırlar. Balık yeme yoluyla vücuda alınan yüksek cıvanın fetusa geçerek, fetusun beyin ve sinir gelişimini olumsuz etkileyeceği, bebeğin bilişsel, motor, dil becerilerini ve görme yeteneğini olumsuz etkileyeceğine dair bulgular saptanan araştırmalar vardır. Bu nedenle gebelikte cıva oranı fazla olmayan balıklar tercih edilmelidir. Derin su balıkları ve büyük balıklar daha yüksek oranda cıva içerirler. Yüzeyel su balıkları ve küçük balıklar daha az cıva içermektedirler. Midye, kılıç balığı, köpek balığı yüksek cıva içerir. Sardalya, hamsi, istavrit, somon, dil balığı, ahtapot, kalamar, karides, palamut ve uskumru cıva oranı çok az güvenle tüketilebilecek balıklardandır. Tüketimde balığın tazeliği ve temiz bir denizden avlanmış olması noktaları da önemlidir. Çiğ, konserve balık tüketimi de gebelikte oldukça sakıncalı ve dikkat edilmesi gereken diğer bir durumdur. Haftada tüketilmesi önerilen balık 350 gram pişmiş balık şeklindedir”

En çok çocuklar tehlikede

Çocukların diğer yaş gruplarına göre daha fazla ağır metal zehirlenmesine maruz kaldığını belirten Doç. Dr. Öğr. Üyesi Yavuz Furuncuoğlu ise, “Fetus ve çocuklar bu ağır metalle zehirlenmeye diğer yaş gruplarından daha duyarlıdır. Cıva plasentadan geçer çok küçük miktarda cıvayla kronik olarak karşılaşan gebelerde fetus olumsuz etkilenebilir. Buharı renksiz ve kokusuz olduğundan varlığı fark edilmeyebilir. Cıva görüntü ve renk itibariyle çocuklar için oldukça ilgi çekicidir. Cıva ile oynamaları sonucu veya kırılan cıvayı elleriyle toplarken buhar ve deri yoluyla cıvaya maruz kalmaktadırlar. ABD’de orta ve yüksek miktarda balık tüketimi sonucunda insanların kan cıva düzeylerinde yükselme görülmüştür. Balık ürünleri, diyet için ve sağlık için uygun görülse de bazen kan civa düzeylerinde artışa da neden olabilmektedir” şeklinde konuştu.

Cıva zehirlenmesinin belirtileri

Cıva zehirlenmesinin belirtileri hakkında açıklamada bulunan Furuncuoğlu, “Cıva zehirlenmesi, başlangıçta ateş, baş ve kas ağrısı, ağız ve boğazda yanma, ağızda metal tadı beraberinde ise gelen bulantı, kusma, ishal ve karın krampları ile kendini gösterir. Metalik cıva buharı beyne ulaşır. Tremor (kasların kısa süreli kasılması ile ortaya çıkan hareket bozukluğu), aşırı sinirlilik, unutkanlık, güçsüzlük ve görme bozukları gibi merkezi sinir sistemi belirtileri gelişir. İlk dört saat içinde solunum yetersizliğine neden olan akut sıkıntılı sendromuna (ARDS) neden olabilir. Ölümcül kimyasal pnömoni ve kalp dışı nedene bağlı akciğer ödemine sebep olabilir. Seyrek olarak akut böbrek ve karaciğer hasarı gelişebilir” dedi.

Cıva zehirlenmesinde yapılması gerekenler

Cıva zehirlenmesine maruz kalan kişinin deriden ya da giyisiden cıvanın uzaklaştırması gerektiğini belirten Doç. Dr. Yavuz Furuncuoğlu, zehirlenme belirtilerinde vakit kaybetmeden hastaneye başvurulması gerektiğini söyledi. Furuncuoğlu son olarak şunları söyledi: “Deriden cıvayı uzaklaştırmak için hastanın üzerindeki giyisilerin çıkarılması ve bulaşmış alanın bol sabunlu suyla yıkanması gerekir. Ardından göz yıkanmalıdır. Ağız yoluyla zehirlenmelerde, metalik cıvanın emilimi olmadığı için hastalar kusturulmamalıdır. Sanayi işçileri büyük risk grubunda. Cıvalı termometrelerin kırılması sonucu çevreye dağılan parçacıklar buharlaşarak zehirleyici etki oluşturabilir. Bu durumda parçacıklar döküldüğü yüzeyden çok iyi temizlenmeli ve ortam havalandırılmalıdır. Riskli alanlarda çalışan işçiler, sürekli iş yeri hekimleri tarafından kontrol edilmelidir. Cıva temizliği, elektrik ya da çalı süpürgesi kullanılmadan eldiven giyilerek yapılmalı ve parçacıklar ağzı kapalı torbalarda saklanmalıdır. Metalik cıvanın toplanması için granül biçiminde çinko ya da kükürt kullanılabilir”

Boğaz'ın Kibar Delikanlısı: İstavrit

Boğaz'da olta sallayanların ilk tanıştığı balık olan istavrit bizim oltamıza da takıldı, hem de en lezzetli zamanında. Balık tutanları hiç üzmeyen, mutlaka her tutana takılan çok efendi bir balık bu balık. Damakları şenlendirecek istavritli tariflerimize buyurmaz mısınız?

Sezer Alçınkaya

Narlı Pırasalı İstavrit

: 2
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 500 gr ayıklanmış istavrit
- Tuz
- Karabiber
- 1 adet doğranmış mor soğan
- 1 su bardağı ayıklanmış nar
- 2 dal doğranmış pırasa
- ¼ su bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Balığa tuz, karabiber serpin, sebzeler ile bir karıştırma kabında harmanlayın. Yağı üzerinde gezdirin. Bir pişirme kağıdına harcı alın ve mektup şeklinde kapatıp tepsiye alın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında yaklaşık 20 dakika pişirin.

Göbekte İstavrit Buğulama

: 2
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 500 gr ayıklanmış istavrit
- Tuz
- Karabiber
- 3 diş doğranmış sarımsak
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- 1 adet hilal doğranmış mor soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı

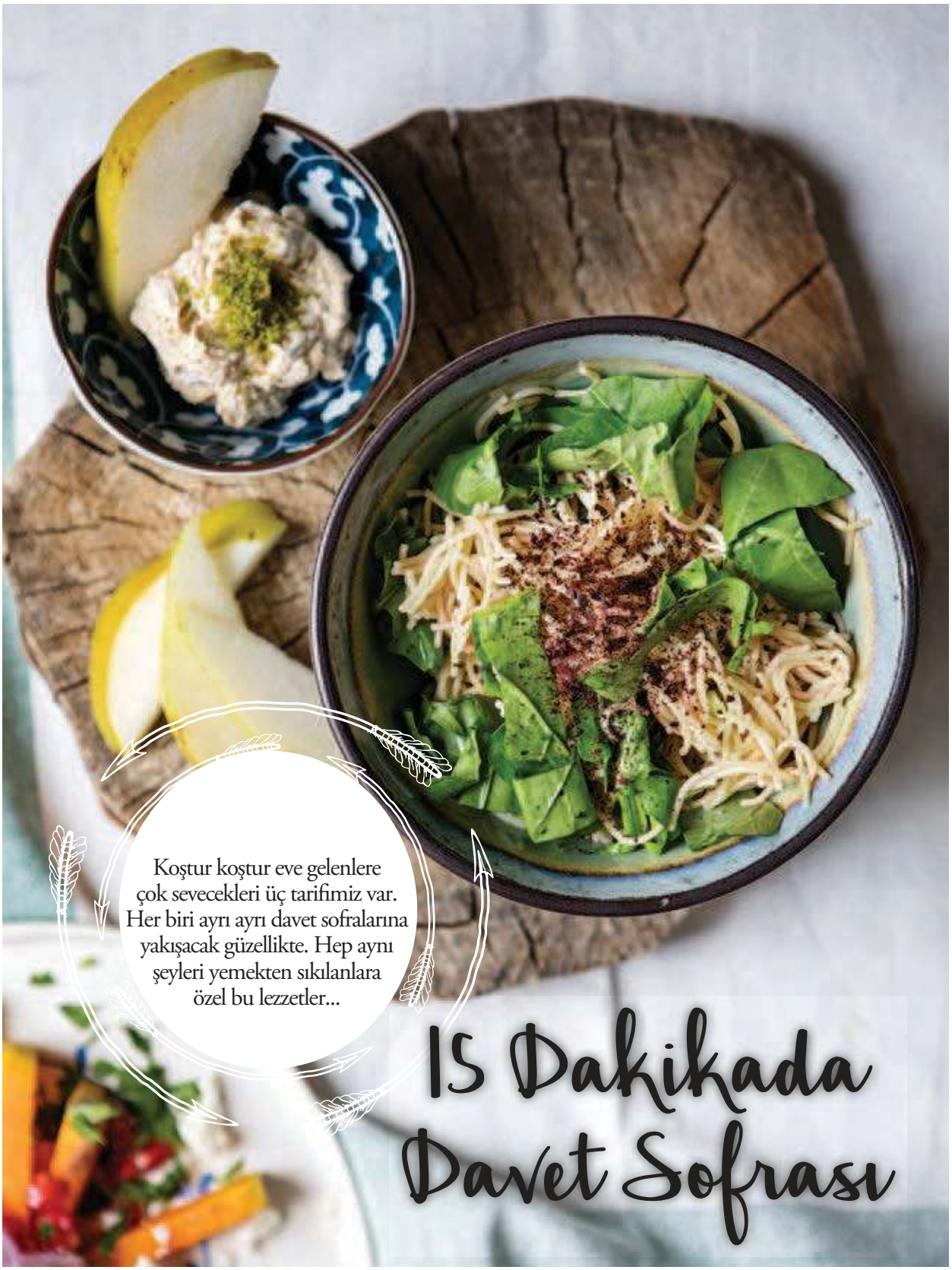
Servis İçin:
- Göbek yaprağı
- Mor soğan

Hazırlanışı:
Bir tencereye balıkları dizin, tuzunu ve karabiberini serpin. Kalan malzemeleri ekleyip, zeytinyağını gezdirin, dibine yarım parmak su ekleyip kapağını kapatın ve yüksek olmayan ateşte pişirin. Servis tabağına göbek yaprağını alın ve balığı kevgirle süzdürüp içine alın, soğan ile servis edin.

İstavrit Şiş

: 2
: 10 dakika
: 5 dakika
: Kolay

Malzemeler:
•500 gr ayıklanmış istavrit
Bulamak için:
•1 su bardağı mısır unu
•1 tatlı kaşığı tuz
•1 çay kaşığı toz karabiber
Kızartmak İçin:
•Sıvı yağ
Hazırlanışı:
Balıkları çöp şişe geçirin. Bulama malzemelerini bir kasede karıştırın. Balık şişleri bu harca bulayın. Kızdırılmış yağda kızartın. Arzu ederseniz roka ile servis edin.



Koştur koştur eve gelenlere çok sevecekleri üç tarifimiz var. Her biri ayrı ayrı davet sofralarına yakışacak güzellikte. Hep aynı şeyleri yemekten sıkılanlara özel bu lezzetler...

15 Dakikada Davet Sofrası

Sezer Alçınkaya

EKİBİN FAVORİSİ

Peynirli Bal Kabaklı Salata

: 2
: 5 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase parmak doğranmış közlenmiş bal kabağı
- 1 avuç nar tanesi
- Yarım adet hilal doğranmış mor soğan
- 1 avuç ufalanmış keçi peyniri
- 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:
(Közlenmiş bal kabağı için; doğradığınız bal kabaklarını pişirme kağıdı serili tepsiye dizip, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında çatal batırılacak kıvama gelene kadar pişirin.) Kabakları tabağa dizin. Kalan malzemeleri üzerine yayın ve servis edin.

Armutlu Dip Sos

: 2
: 5 dakika
: –
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı toz ceviz
- ½ su bardağı taze krem peynir
- 1 çorba kaşığı fıstık ezmesi
- 1 çorba kaşığı bal

Servis İçin:
- Dilimlenmiş armut
- Toz fıstık

Hazırlanışı:
Malzemeleri bir kasede karıştırın. Üzerine fıstık serpin. Dilimlenmiş armut ile servis edin.

Rokalı Sebzeli Şehriye

: 2
: 5 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı 3 renkli şehriye (ıspanak, pancar, zerdeçal)
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 demet doğranmış roka
- Tuz
- Toz sumak

Hazırlanışı:
Şehriye ve yağı 2 dakika renk alana kadar kavurun. Üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin, tuzunu serpin ve çektirin. Ilıyınca roka ile karıştırıp servis tabağına alın, sumak serpip servis edin.

Özel Beslenenlere Özel Tarifler

Unsuz, şekersiz ve glütensiz, farklı lezzetler, Lokma mutfağından sofralarınıza geliyor. Alerjisi olanlara, üç beyazdan uzak duranlara, özel beslenenlere bu tatlar. Sağlıklı ve lezzetli tarifler yapmak artık çok kolay...

Sezer Alçınkaya

Kuru Yemişli Mayasız Ekmek

: 6
: 20 dakika
: 1 saat
: Kolay

Malzemeler:

- 200 gr glütensiz ekmeklik un
- 1 çorba kaşığı dolusu beyaz chia tohumu
- 1 paket kabartma tozu
- 2 çorba kaşığı susam
- ½ su bardağı keten tohumu
- 1 tatlı kaşığı dolusu tuz
- ⅔ su bardağı yulaf
- 1 su bardağı kabak çekirdeği
- ¾ su bardağı ay çekirdeği
- ⅓ su bardağı çiğ badem
- ⅓ su bardağı çiğ fındık
- 1,5 su bardağı su
- ¼ su bardağı bal
- ¼ su bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Kuru malzemelerin hepsini bir kapta karıştırın. Sıvıları da ayrı bir yerde karıştırın. İki harcı birbirine homojen oluncaya kadar karıştırın. Fırın kağıdı serdiğiniz bir ekmek kalıbına harcı sıyırın. 10 dakika dinlendirdikten sonra önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin. Tamamen soğuduktan sonra incecik dilimleyerek servis edin.

Susamlı Kıtır

: 6
: 15 dakika
: 35 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı kavrulmamış susam
- ½ çay kaşığı toz zencefil
- ½ çay kaşığı toz tarçın
- ½ su bardağı beyaz chia tohumu
- ½ su bardağı su
- 1 çimdik tuz
- ⅓ su bardağı bal

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini bir karıştırma kabında karıştırın. Pişirme kağıdı serili tepsiye aralıklı olarak birer tatlı kaşığı paylaştırın. Önceden ısıtılmış 100 derecelik fırında renk alana kadar pişirin. Tamamen soğuduktan sonra servis edin.

ÜLKEMİZ UĞRUNA

FİYATLARI İNDİRDİK

ENFLASYONLA TOPYEKÛN MÜCADELE

#TürkiyeKazanacak

Çağrı Merkezi
444 84 87

/ugursogutma

ugur.com.tr

UĞUR

Kestaneli Tatlar

Tam kestane mevsimindeyiz. Peki onu doğru pişirmeyi biliyor musunuz? Kestane pişirmeyi ayrıntılarıyla öğreneceğiniz ve kestane ile iki enfes lezzet hazırlayacağınız mutfağa giriş bu ay şahane...

Sezer Alçınkaya

Kestane Pişirme

1. Yıkanmış kestaneleri maket bıçağı ile etine değecek kadar çizin.

2. Tavaya koyup yüksek ateşte pişirmeye başlayın. Kokusu çıkmaya başlayınca tavanın üzerini kapatın.

3. Çizdiğiniz yerler tam açılıp kızarıncaya kadar pişirin.

4. 5 dakika dinlendirip bekletmeden soyup servis edin.

Kestaneli Lahana Sarması

1. Soğanı, yağı ve fıstığı tencereye alıp solana kadar soteleyin.

2. Yıkanmış pirinci ve üzümü ekleyip 2 dakika kavurun.

3. Tuzunu serpin, 1 su bardağı sıcak su ekleyip yüksek ateşte çektirin.

4. Kalan malzemeleri ekleyip karıştırın ve soğutun.

5. Lahana yapraklarını açıp yumuşayana kadar dikkatlice sıcak suda haşlayıp soğuk suya daldırın ve süzdürün.

6. Dolmalık dilimleyin ve harçtan paylaştırıp sarın.

7. Tencereye yan yana dizin. Üzerine ağırlık olması için tabak yerleştirin. Ekstradan ¼ su bardağı kadar daha yağ gezdirin. 2 parmak sıcak su ekleyip kaynamaya başladıktan 20 dakika sonra fazla suyunu süzdürüp dinlendirin. Ilık servis edin.

Etli Lahana Sarması

Malzemeler:
Harç İçin:
- 1 adet kuru soğan
- 250 gr yağlı kıyma
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı dolusu domates salçası
- 1 çorba kaşığı toz biber
- Toz karabiber
- 1 su bardağı sıcak suda 20 dakika bekletilmiş pirinç
- Tuz
- 1 çimdik yeni bahar

Dolma İçin:
- Beyaz lahana

Servis İçin:
- Yoğurt
- Kızdırılmış yağ

1. Harç için soğanı rendeleyin.

2. Kıymayı ekleyin.

3. Kalan malzemeleri de ekleyip karıştırın.

4. Sarımsağı ezin.

5. Yoğurun.

6. Lahana yapraklarını açıp yumuşayana kadar dikkatlice sıcak suda haşlayıp soğuk suya daldırın ve süzdürün. Dolmalık dilimleyin ve harçtan paylaştırıp sarın. Tencereye yan yana dizin. Üzerine ağırlık olması için tabak yerleştirin. Ekstradan ¼ su bardağı kadar daha yağ gezdirin. 2 parmak sıcak su ekleyip kaynamaya başladıktan 20 dakika sonra fazla suyunu süzdürüp dinlendirin. Yoğurt ve kızdırılmış yağ ile servis edin.

EN BÜYÜK PAYLAŞIM: VAKIF

"Allah'a güzel bir borç vermek isteyen kimdir? Allah onu kat kat arttırır. Rızkı daraltan da arttıran da O'dur. Dönüş O'nadır."

Hadit 11

"Ey iman edenler! Kendisinde hiçbir alış verişin, hiçbir dostluğun ve hiçbir şefaatin bulunmadığı bir gün gelmeden önce, size verdiğimiz rızıklardan Allah yolunda harcayın. Kâfirlere gelince, onlar zalimlerdir."

Bakara 254

Başınızı kaldırıp baktığınız devasa kubbe, susayan herkesi karşılayan çeşme, tehlikeli patikalardan geçilmesin diye açılmış yol, kim bilir kaç nesli mezun eden okul... Yüzlerce, onlarca yıl geçmiş bir kişinin değil, herkesin olduğu ilan edileli. Acaba kaç adım yürümüştür o yoldan, kaç kişi secdeye varmıştır o kubbenin altında, kaç öğrenci dokunmuştur o kapıya, o kitabı kaç kişi okumuştur? Hayal bile etmek zor! Hayatın içinde, çoğu kez vakfedeni bile unuttuğumuz, hepimizin sayılan bu yapıların veya hizmetlerin anlamını not ediyoruz bu ay Lokmalık'ta.

SADECE O'NUN İÇİN

Dini açıdan anlamı "Bir malın sahibi tarafından sadece Allah rızası için ve Allah'ın rızasının gözetilerek hizmete dönüştürülmesi için verilmesi" olan vakıf kelimesinin sözlük anlamı "durmak, durdurmak, ayağa kalkmak". Okul, camii, kütüphane, yol, köprü, çeşme, misafirhane, aşevi gibi çeşitli yapıları aklımıza getiriyor. Vakıf, işte tüm bunları ve daha fazlasını yalnızca Allah rızası için yine O'nun yolunda kullanmak üzere tüm Müslümanların kullanımına devretmeyi anlatan kendisi küçük, kapsamı kocaman bir kelime.

Fatma Hazan Türkkol

TEŞVİK EDİLEN İBADET

Kur'an-ı Kerim'de vakıftan bahseden bir emir veya ayet bulunmuyor. Ancak İslam âlimleri hem ayetlerde hem de Peygamberimizin kutlu sözlerinde malın Allah yolunda harcanması, paylaşılması hakkında çok sayıda teşvik olduğunda hemfikir. Bakara Suresi 195. Ayet "Mallarınızı Allah yolunda harcayın.", Ali İmran Suresi 92. Ayet "Sevdiğiniz şeylerden Allah yolunda harcamadıkça gerçek iyiliğe ulaşamazsınız.", Maide Suresi 2. Ayet "İyilik ve takva üzere yardımlaşın." bunlardan sadece birkaçı. Bu teşvikin sonuçlarından biri de malın vakfedilmesi yani vakıf müessesesi.

ŞARTLARI NELER?

Konu İslam fıkhında geniş bir yere sahip. İslam âlimleri bir malın vakıf sayılması ve vakfedildikten sonra ümmete ait olduğu için de haklarının korunması konusunda ince hükümlerden bahsediyor. Bunların başında elbette şartlar geliyor. Bir malın vakıf sayılabilmesi için birkaç şartın yerine getirilmiş olması gerekiyor.

* Malı vakfeden kişinin akıl sahibi ve buluğ çağına erişmiş olması.

* Malın, zaman sınırlandırması yapılmadan, ebediyen vakfedilmiş olması.

* Vakfedilen malın meşru olması.

* Malın, belli ve tartışılmaz şekilde vakfedilmiş olması. Yani "Malın bir kısmı" gibi anlaşılmaz bir tarife sahip olmaması.

* Malın, vakfeden kişinin mülkü olması.

Bunların yanında vakfedilen malın gayrimenkul ve değişikliğe uğramayan mal olması gerekiyor. İslam âlimlerine göre menkul olan mal, gayrimenkule bağlı olarak vakfedilebiliyor. Örneğin ekilip dikilen bir arazi vakfedilirken, hasat ederken gerekli olan aletler de aynı anda vakfedilebiliyor.

Bundan yola çıkarak eğitim için gerekli olan malzemeler veya ihtiyaç sahipleri için kullanılacak bir araç, dikilen ağaçlar da vakfedilebiliyor.

PEYGAMBERİMİZİN HURMALIĞI

Peygamberimiz "İnsan öldüğünde şu üç şey dışında amellerinin sevabı kesilir: Sadaka-i câriye, faydalanılan ilim, kendisine dua eden hayırlı bir evlat" buyuruyor. Hadiste geçen "sadaka-i cariye" faydası devam eden anlamına geliyor. Yani vakfedilmiş ve ümmetin kullandığı her an kişinin hanesine sevabı yazılmaya devam eden şeyler... İşte bu sebeple oldukça önemli bir ibadet. Peygamberimizin Medine'de bulunan hurma bahçesini vakfederek örnek olmasından sonra sahabeler de mallarını vakfetmişti. Hz. Cabir bu durumu anlatırken "Muhacir ve ensardan imkân sahibi olup da vakıfta bulunmayan kimseyi bilmiyorum." buyuruyor. İslam tarihinden öğrendiğimize göre Hz. Ömer, Peygamberimize gelip değerli bir hurma bahçesinin olduğunu anlatmış ve ne yapacağı konusunda Peygamberimizden tavsiye istemiş, "Aslını alıkoy, gelirini tasadduk et." cevabını aldıktan sonra da satılmamak, hibe edilmemek, miras kalmamak üzere vakfetmişti. Bundan sonra bahçenin meyveleri ihtiyaç sahiplerine dağıtılmıştı. Hz. Osman da Medine'de bulunan Rume isimli kuyuyu satın alıp vakfetmişti.

OLAN VE OLMAYANIN İŞ BİRLİĞİ

Bir malın vakfedilmesi ümmetin kullanımına açılması anlamına geldiğinden sosyal hayatı düzenleyen, ihtiyaç sahiplerini sarmalayan bir yapının da temeli oluyor. İman sahibi kalpler için mülkün varlığı da azlığı veya yokluğu da imtihan. Bir malın vakfedilmesi de aslında bu imtihanı kazanmak için sahip olanların ve olmayanların el ele verip ahireti kazanmak için yaptıkları bir yardımlaşma.

LÜKS BANYOLARA BİEN İMZASI: HERMES ARMATÜR SERİSİ

Bien'in ıslak zeminler için tasarlayıp ürettiği Hermes Armatür Serisi şık ve zarif tasarımıyla tercih edilen banyo ve mutfakları seçkin kılıyor. Bien Banyo'nun bu özel tasarımlarıyla banyolar ve mutfaklar yeni bir anlam kazanıyor. En son teknolojik yenilikleri kullanarak üretim yapan Bien'in Hermes Armatür Serisi dizaynı ve pratikliğiyle dikkat çeken modellerinin başında yer alıyor. Seri, zarif, modern ve göz alıcı tasarımı ile tercih edildiği atmosferde dikkatleri üzerine çekiyor. Bien'in yeni trend tasarımlarından olan Hermes Armatür Serisi, Yunan Mitolojisi'ndeki Hermes Tanrısı'nın çaldığı Lir çalgısından esinlenerek tasarlandı. U harfi formundaki Bien Hermes Armatür Serisi'nin Fırçalı Bronz–Rose Gold, Krome–Rose Gold ve Siyah–Rose Gold'dan oluşan 3 farklı kaplama alternatifi bulunuyor. Her türlü lavaboya uyum sağlayan seri banyo ve mutfaklarda zarif görünümü ile ön plana çıkıyor.

Dr. Oetker'den kadife gibi bir kek: Kırmızı Kadife Kek!

Dr. Oetker, son zamanların popüler keki olan Kırmızı Kadife Kek'i tüketicilerinin beğenisine sundu. Orijinal ismi Red Velvet olan bu kek, adını kadifemsi yapısı ve kırmızı renginden alıyor. Dr. Oetker Kırmızı Kadife Kek – Red Velvet paketinin içerisinde özel un karışımı ve krema karışımı bulunmakta. Dışarıdan çok az malzeme eklenerek hazırlanan Dr. Oetker Kırmızı Kadife Kek – Red Velvet arzu edilirse cupcake şeklinde de hazırlanabiliyor. Dr. Oetker Kırmızı Kadife Kek – Red Velvet daha şimdiden özel günler için hazırlanan sunumların aranan ürünü olmaya aday.

HOOVER

Teknolojiye hayat veren fikirlerle hayatı kolaylaştıran Hoover, yemekleri uzun süre muhafaza edebilen, dünyanın ilk ve tek fırını KeepHeat ile mutfaklarda yeni bir dönem başlatıyor. KeepHeat Fırın, Hoover için özel olarak geliştirilen Exever teknolojisi sayesinde, yemekleri ilk günkü lezzetiyle, 2 haftaya kadar bozulmadan muhafaza ediyor. Mutfakları birbirleriyle iletişim kuran, ihtiyaçları anlayan ve kişiye özel çözümler sunan akıllı ürünlerle donatarak hayatı kolaylaştıran Hoover, KeepHeat Fırın ile devrim niteliğinde bir yeniliğe daha imza atıyor. KeepHeat Fırın, yemeği piştikten sonra 62˚C ila 70˚C arasında sıcaklıkta tutarak bakteri oluşumunu engelliyor ve servise hazır şekilde 2 haftaya kadar muhafaza edebiliyor.

SCHAFER

Schafer Prozitrus narenciye sıkacağı, paslanmaz dış gövdesi ve çelik filtresiyle sizlere uzun ömürlü kullanım sağlayacaktır. Küçük ve büyük boy sıkma toplarıyla her türlü narenciye sıkmanıza olanak sağlar. Ayrıca kablo sarma yuvası sayesinde mutfağınızda dağınıklık yaratmadan Schafer "Prozitrus"u kolaylıkla kullanabilirsiniz.

SILVERLINE

Yemek pişirirken mutfağınızdaki ankastre ürünlerden daha fazla verim almak, daha az enerji tüketmek ve ömürlerini uzatmak istiyorsanız bunları bilmenizde fayda var.
Davlumbaz çalışırken pencere açmayın. Mutfaktaki buharı en etkili biçimde gidermek için davlumbaz pişirme işlemine başladığında açılmalı ve pişirme sonlandıktan birkaç dakika sonra kapatılmalı. Fırın kullanırken yemek içeriğine uygun doğru pişirme fonksiyonunu kullanın. Pişirmeye başlamadan önce belirli bir sıcaklığa gelene kadar boş olarak çalıştırıp ön ısıtma yapılmalı. Bu süre yaklaşık 15–20 dakikadır. Ön ısıtma ile daha iyi pişirme verimi sağlanır. Yiyecekler pişerken fırın kapağını sık sık açmak her seferinde soğuk havanın fırın içerisine girmesine, dolayısıyla da enerji kaybına neden olmaktadır. Ocak kullanırken soğuk sıvıları camdan uzak tutun. Üründen yüksek verim elde edebilmek için tencere tabanı büyüklüğüne uygun yanıcı göz tercih edilmeli ve kaplar bekin üzerine ortalanmalı. Orta ve küçük çaplı yanıcılar düğmelere yakın, büyük çaplı yanıcılar ise düğmelere en uzak bölüme konumlandırılmıştır. Düğmelerin hasar görmemesi için büyük kaplar düğmeye yakın gözlerde kullanılmamalı.

ENGLISH HOME

English Home 2019 Kış Koleksiyonu Let it Snow ile yaşam alanlarında yeni tarzlar yaratma ve kombinler yaparak ev ortamını farklı stillerde yorumlama özgürlüğü sunuyor. Koleksiyonun zengin ürün seçenekleri sadece küçük dokunuşlarla yepyeni bir ev atmosferine kavuşmayı mümkün kılıyor. Klasik İngiliz dekorasyon stilinin günümüz trendleriyle harmanlandığı koleksiyonda zamansız parçaların yanı sıra, sezona özgü huzur ve ferahlık veren renkler, sıcaklık ve doğallık sağlayan özel dokular dikkat çekiyor.
Let it Snow Koleksiyonu kardan, onun bize ve doğamıza verdiği coşkunun, bereketin tılsımından ilham alıyor. Koleksiyonda çocuksu kardan adam figürleri, kar sporlarını sevenler için kayak desenleri, kış doğasını evlerinde yaşatmak isteyenler için karlı manzaralar ve kışın en sevilen kuşlarından robin kuşunun yer aldığı desenler öne çıkıyor.

GALERİ CRYSTAL

Gallery Crystal Mutfaklarınızın ve evinizin Havasını Değiştirecek. Geniş ürün yelpazesi ve kaliteli markaların adresi olan Gallery Crystal Mağazaları mutfaklarınızın havasını değiştirmeye aday.
Mutfak ürünlerinin yanı sıra Nevresim, Bornoz, Havlular, Pike gibi birbirinden farklı ev ve yaşam ürünleri ile evin tüm alanlarında hakimiyet kurmaya hazır. Fissler, Leifheight, Kaiser, başta olmak üzere pek çok Avrupa marka satışını "Ulaşılabilir Lüx" sloganıyla satışa sunmaktadır. Türkiye genelinde 28 mağazasıyla başta İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya'da hizmet vermektedir, tam mağaza listesine www.gallerycrystal.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz. Elektrikli ev aletleri, pişirme, sofra, tamamlayıcı mutfak aletleri, banyo ve yaşam alanları için gerekli olan her türlü ürüne kolayca ulaşmak için sizleri en yakın mağazamıza bekliyoruz.

HASENE YARDIM DERNEĞİ

Hasene Yardım Derneği "Mazlum ve Mağdurlar için El Ele" sloganıyla dünyadaki ihtiyaç sahiplerine el uzatmak için kurulmuştur. Hasene kelime manası olarak iyilik, güzellik ve hayır anlamlarına geliyor. Dernek, yeryüzünde iyiliğin ve güzelliğin artması, paylaşma, dayanışma ve yardımlaşmanın hâkim olması için çeşitli alanlarda faaliyet yürütmektedir. Hasene, Peygamber Efendimiz'in "İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olandır." sözünden hareketle mazlum ve mağdur insanlara, yetim ve öksüzlere, ihtiyaç sahiplerine gıdadan eğitime, sağlıktan barınmaya birçok alanda yardım götürme misyonuyla çalışmalarını yürütmektedir. Yardım çalışmalarını gönüllü gözlemciler eliyle gerçekleştiren dernek, varlık sahipleri ile yokluk içerisinde yaşayanlar arasında bir köprü vazifesi görmektedir. Hasene, mazlum ve mağdur coğrafyalarda kullanılmayan imkânları harekete geçirerek insanların kendi ayakları üzerinde durmasına katkı sağlamak, meşhur bir Çin atasözünde yerini bulan "Bana bin balık vereceğine, bir balık tutmasını öğret." anlayışıyla ortaya kalıcı projeler koyarak kalıcı çözümün üretilmesine ve böylece ülke ve bölgelerin kalkınmasına katkıda bulunmak idealiyle çalışmalarını şekillendirmektedir.

CALIFORNIA CEVİZİ

Kaliforniya, Ekim 2018 Nutrients dergisinde kısa süre önce yayınlanan Ceviz ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması'nın (WAHA) bir alt çalışmasına göre; vücut ağırlığı veya vücut bileşeni üzerinde herhangi bir olumsuz etkiye yol açmaksızın (300 kaloriye kadar) ceviz sağlıklı ve yaşlı bireylerin günlük beslenmelerine dahil edilebilir. WAHA araştırmasının baş inceleyicisi ve araştırmanın eş yazarı Joan Sabate, ceviz tüketimini ve vücut ağırlığını inceleyen önceki çalışmaların olduğunu, ancak bunların daha genç bireylere ve daha kısa süreli olarak odaklandığını belirtti. Dr. Sabate: "Yaşlıların kilo alımı endişesi olmadan cevizi beslenmelerine ilave edebilmelerini umuyorduk. Zaten, bu durum araştırmayla da kanıtlandı." dedi. Çalışmanın önde gelen yazarı, Edward Bitok, cevizdeki yağın kilo alımına yol açtığına ve dolayısıyla da bunun obezite veya kalp hastalığı ya da diyabet gibi kiloyla ilgili diğer sağlık sorunlarına yol açabileceğine dair yaygın bir yanılgının olduğunu belirtti. Bitok; "Cevizdeki yağın sağlıksız olduğu ve kilo almaya yol açtığı düşüncesinin aksini ispat etmek için araştırma yapmak istedik." diyor. Bitok ayrıca; bu alt çalışmanın esas amacının ceviz yiyen kişilerin yemeyenlere kıyasla daha yüksek bir kilo alımı riskiyle karşı karşıya olup olmadıklarını tespit etmek olduğunu da ifade etti.

LAV MARİO MEŞRUBAT BARDAKLARIYLA SOFRALARA HAREKET VE YENİLİK KATIN!

LAV Mario Meşrubat Bardaklarıyla Sofralara Hareket ve Yenilik Katın! Camın yenilikçi markası LAV, Mario meşrubat bardaklarıyla sofralara dinamizm getiriyor. Dans eden hareketli formuyla öne çıkan Mario meşrubat bardakları, özgün tasarımı ve modern görünümüyle farklı kullanım seçenekleri için de ilham veriyor. Sunumlarınıza yenilik katacak LAV Mario meşrubat bardaklarına LAV satış noktalarından ve www.lav.com.tr internet mağazasından ulaşılabiliyor. Camın yenilikçi ve ilham veren markası LAV, havaların soğumasıyla birlikte evlerde kurulan kalabalık sofralara Mario meşrubat bardaklarının dansıyla sıcaklık katıyor. Hareketli çizgilere sahip formuyla dikkat çeken Mario meşrubat bardakları, şık sunumlarla sofralarına yaratıcılık katmak isteyenlerin favorisi oluyor. İki farklı boy alternatifiyle kullanım zenginliği sunan Mario meşrubat bardakları, yenilikçi duruşuyla ister şık sofralarda ister atıştırmalıkla geçen ara öğünlerde, her tarza uyum sağlıyor. Kış sofralarına yaz sıcaklığını ve canlılığını getiren Mario meşrubat bardakları, özgün ve modern tasarımıyla sofralara yenilik katıyor

KIŞ SOĞUKLARINA ARZUM SICAKLIĞI

BArzum'la soğuk kış günlerinin vazgeçilmezi çay ve kahve keyfi evinizde, ofisinizde, sizinle olacak. Türk kahvesi değirmeni ARZUM OKKA Beangourmet ile kahvenizi öğütebilir, Arzum OKKA Grandio ile bol köpüklü Türk kahvesi keyfini yaşayabilirsiniz.
Bu kış Arzum OKKA Grandio ile OKKA'lı bir Türk kahvesi deneyimine hazır olun. Akıllı su teknolojisiyle birlikte kahve severlere birçok yeni özellik sunan Arzum OKKA Grandio, tek seferde 4 fincana kadar kahve yapabiliyor, Türk kahvesinin ideal kıvamını ve bol köpüğünü en zahmetsiz haliyle fincanlara taşıyor. Akıllı su teknolojisi ile kahve porsiyonu için kullanılacak uygun su miktarını ayarlayan Arzum OKKA Grandio, aynı zamanda haznesindeki su ile kaç fincan kahve yapabileceğinizi LED aydınlatmalı dokunmatik panelinde size gösteriyor. Arzum OKKA Grandio; yavaş pişirme özelliği ile közde Türk kahvesi keyfi sunarken, farklı fincan boyutları için 3 kademeli fincan büyüklüğü ayarını yapabiliyor. Bol köpüğü ve Türk kahvesinin ideal lezzetini sunan Arzum OKKA Grandio ile günün her saatinde kahve keyfi yaşayabilir, kışa keyif katabilirsiniz. Arzum, Türk kahvesi değirmeni ARZUM OKKA Beangourmet ile çekirdekten taptaze Türk kahvesi keyfini evlere ve ofislere taşıyor. Her türdeki ve her sertlikteki kahve çekirdeğini Türk kahvesi inceliğinde öğütebilme özelliğine sahip olan ARZUM OKKA Beangourmet, soğuk kış günlerinde mis gibi kokusu ile içinizi ısıtacak bol köpüklü Türkkahvelerine imza atıyor. Bıçaklı öğütücülerin aksine seramik öğütücüsü sayesinde kahveyi ısıtmadan, aromasını koruyarak öğüten ARZUM OKKA Beangourmet ile Türk kahvenizin aromasını koruyabilir, lezzetini artırabilir, kahve keyfini seremoniye dönüştürebilirsiniz.

iNDEKS

ANA YEMEKLER

Hindili Bal Kabağı 10
Bal Kabağı ve Sarımsaklı Patates 21
Narlı Beyaz Lahana Sarması 38
Bal Kabaklı Beluga Mercimeği 50
Etli Bademli Pilav 59
Narlı Bademli Sarma 61
Kestaneli Lahana Sarması 116
Etli Lahana Sarması 119

SALATALAR

Ballı Bal Kabağı Salatası 9
Jülyen Pancar Piyaz 44
Pancar Tarator 45
Çekirdekli Lahana 47
Rokalı Mevsim Salatası 48
Közlenmiş Bal Kabaklı Salata 53
Yeşil Salata 72
Peynirli Bal Kabaklı Salata 109
Rokalı Sebzeli Şehriye 109

ÇORBALAR

Bal Kabağı Çorbası 16
Köfteli Buğday Çorbası 58
Artan Brokoliden Kremalı Çorba 91

ZEYTİNYAĞLILAR

Bademli Humus 68
Zeytinyağlı Pırasa 73

HAMUR İŞİ

Bal Kabaklı Pankek 11
Bal Kabaklı Gözleme 17
Sebzeli Poğaça 54
Ispanak ve Cevizli Kiş 71
Kıymalı Boşnak Böreği 75
Ispanaklı Muska 76
Lorlu Rulo Börek 78
Su Böreği 80
Patatesli Sarma Börek 81
Otlu Gözleme 82
Mercimekli Midye 84
Bal Kabaklı Lokum Börek 86
Çikolatalı Sürpriz Börek 87
Pırasalı Pırtık Börek 88
Kuru Yemişli Mayasız Ekmek 111

BALIK

Narlı Pırasalı İstavrit 105
Göbekte İstavrit Buğulama 106
İstavrit Şiş 107

TATLILAR

Bal Kabaklı Muhallebi 20
Narlı Hindistan Cevizli Baton Kek 25
Narlı Panna Cota 28
Narlı Tatlı Sosu 30
Nar Soslu Beze 32
Narlı Kavanoz 34
Narlı Crumble 36
Narlı Sütlü Çikolata 40
Bal Kabaklı Profiterol 63
Cevizli Kurabiye 64
Damla Sakızlı Vişneli Muhallebi 93
Çikolata Soslu Saray Muhallebisi 96
Su Muhallebisi 98
Muhallebi 100

DİĞER

Bal Kabaklı Smoothie 18
Narlı Çay 26
Pancar Kanepe 43
Narlı Portakal Suyu 66
Armutlu Dip Sos 109
Susamlı Kıtır 112
Kestane Pişirme 115

UMRE

EKONOMİK TURLAR

729$ 'dan itibaren

Medine : Marmara Hotel • **Mekke** : Lamar Hotel

Hareket Tarihleri

• Her hafta hareketli • **8 Gün-7 Gece / 10 Gün-9 Gece / 15 Gün-14 Gece** • Atlasglobal seferleri ile
• Medine ve Mekke'de ücretsiz servis imkanı • Günde 2 öğün,sabah ve akşam tabldot yemek
• Panoramik çevre turları ve vize dahil

LÜKS TURLAR

849$ 'dan itibaren

Medine : Nozol Royal Inn • **Mekke** : Four Points By Sheraton
• Medine'de 4★, Mekke'de 5★ 7/24 servis hizmetli otelde konaklama

Medine : Nokhba Royal Inn • **Mekke** : Swissotel Al Maqam
• Yürüyüş mesafesindeki 5 yıldızlı otellerde konaklama

Hareket Tarihleri

• Yılbaşı, sömestr, kandil gecelerine özel turlar • **6 gün-5 gece / 8 gün-7 gece** • Turkish Airlines / Atlasglobal seferleri ile
• Zengin açık büfe eşliğinde oda kahvaltı konaklama • Panoramik çevre turları ve vize dahil

BUTİK UMRE TURLARI

"Butik Umre paketlerinde uçuş tarihlerinizi, konaklayacağınız otellerinizi ve konaklama sürelerini isteğinize göre değiştirebilirsiniz. Ofislerimizi arayınız!"

VIP BUTİK TURLAR
Medine : The Oberoi
Mekke : Raffles
2.099$ 'dan itibaren

EKO BUTİK TURLAR
Medine : Nozol Royal Inn
Mekke : Four Points By Sheraton
1.099$ 'dan itibaren

Hareket Tarihleri

• Her perşembe kesin hareketli • **4 gün-3 gece** • Turkish Airlines seferleri ile • Yürüyüş mesafesindeki 5 yıldızlı otellerde konaklama • Zengin açık büfe eşliğinde oda kahvaltı konaklama • Özel araç ile tüm transferler ve Türkçe rehberlik hizmeti • Panoramik çevre turları ve vize dahil

YapıKredi WORLD'e özel
Peşin fiyatına
6 taksit imkanı!

• Tur boyunca eşlik edecek tecrübeli din görevlisi • Panoramik Mekke ve Medine şehir turları
• Tur öncesi evinize gönderilecek hediye seti • Vize ve sigorta ücretleri dahil

Yayımlanan fiyatlar, her bir tur paketi içerisindeki fiyatı en düşük olan tarihe ait olup; yolcu tarafından seçilecek tarihe göre değişkenlik gösterebilir. Ayrıca anılan fiyatlar iki kişilik odada, kişi başı en düşük kategorideki otele aittir. Fiyatlar yayımlandığı gün için geçerlidir.

THY ile gerçekleşecek turlarımızda iç hat uçuşları ücretsiz!

etstur

etstur.com | 444 0 387

ŞEKERBANK'TAN
ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE BÜYÜYEN HESAP

Şeker Çocuk Hesabı açtırarak çocuğunuzun geleceğini bugünden güvence altına alabilirsiniz. 50 TL/USD/EUR'dan başlayan küçük tutarlarla hesabınızı açabilir; ister hesabınızdan isterseniz kredi kartınızdan her ay düzenli birikim yapabilirsiniz.

Üstelik avantajlı faiz oranıyla tasarruflarınız çocuğunuzla birlikte büyür.

Şekerbank

sekerbank.com.tr | 0850 222 78 78

SELÇUKLU YEMEKLERİ

SELÇUKLU BELEDİYESİ · KONYA · 1989
'nin Katkılarıyla

KETEBE KİTAP VE DERGİ YAYINCILIĞI A.Ş.
İletişim – Yönetim Yeri
Maltepe Mah. Fetih Cad. No: 6 34010 Topkapı,
Zeytinburnu - İstanbul - 0212 467 65 10

Yapım:
Siyah Martı Reklam
Göztepe Mah. Atatürk Cad. No.7 K. 3 - 4
Sütlüoğlu Plaza 34815 Beykoz - İstanbul
iletisim@lokmadergisi.com

Basım Yeri :
İHLAS GAZETECİLİK A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No: 11A/41
Yenibosna-Bahçelievler/İSTANBUL
Tel: +90 212 454 30 00

Her hakkı mahfuzdur. Dergideki yazı, fotoğraf ve diğer görsellerin izin alınmadan veya kaynak gösterilmeden her türlü ortamda çoğaltılması yasaktır.

Lokma dergisinin ücretsiz ekidir.

Portakal Ağacı'ndan Lokma

“Sille Yöresel Yemekleri İle Kültürümüze Renk Katmaktadır.”

5000 yıllık tarihi ve farklı kültürlerin bir arada uyum içinde yaşadığı önemli bir antik dönem yerleşim birimi olan Sille’nin, günümüze ulaşabilen yöresel yemekleri üzerine açıklamalarda bulunan Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekyatırmacı, Sille’nin kültür varlıkları, gelenek, görenek ve el sanatlarının yanı sıra yöresel yemekleri ile de Konya'nın önemli turizm zenginlikleri arasında yer aldığını dile getirdi. Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekyatırmacı konuyla ilgili şu açıklamalarda bulundu; “Sille’de tarihi zenginliğin ortaya çıkarılması noktasında birçok fiziki ve kültürel projeyi hayata geçirdik. Böylece Sille sadece bir turizm merkezi değil, tüm yönleriyle ülkemizde ve dünya ülkeleri arasında yaşamın her anında ayrı bir yeri bulunan ve istifade edilmesi gereken en önemli yaşam merkezi haline geldi. Sille'nin tarihi kadar kültürel hayatını gün yüzüne çıkarmaya çalışıyoruz. Bu kültürün önemli dalını oluşturan "mutfak" kültürü üzerine de önemli bir çalışmalarımız oldu. Türk yemek ve mutfak kültürü üzerine geniş araştırmalar yapan ve son olarak Sille Mutfağı üzerine bu çalışmalar yapan belediyemiz "Geçmişin İzleri Sille Mutfağı" isimli kitap ile Sille yemeklerini kayıt altına aldı. Yine bu çalışmada yemeklerle birlikte Sille'de günlük öğünler, geçiş dönemleri, kutsal ve neşeli günler, davet yemekleri, muhafaza metotları ve mutfakla ilgili kültürel özelliklere yer veriliyor”. dedi.

“Sille Konya kent merkezine yakınlığı ve kültürel detayların halen yaşatılabilmesine olanak sağlaması ile giderek gelişen ve belediyemizce sürekli desteklenen çalışmalar ile markalaşan bir bölgemizdir. Geçmişi eşsiz zenginlikler ile dolu bu kültür hazinemizi gelecek nesillere aktarmayı kendimize şiar edindik. Bu bakış açımızın bir yansıması olan ve kültürümüzün temel taşlarından kabul edilen geleneksel yemeklerimizin yaşatılması ve yarınlara aktarılması için kadim kültürümüzü oluşturan detayları Sille’ye has yemek kültürümüz ile buluşturmaktan dolayı çok mutluyuz.

Ahmet PEKYATIRMACI
Selçuklu Belediye Başkanı

Sille

5000 yıllık tarihiyle “Tarihe Vefa”

“Sille Yöresel Yemekleri ile Kültürümüze Renk Katmaktadır.”

SELÇUKLU BELEDİYESİ
Sille / KONYA

MIKLA

Yapılışı; Tavada kavurma ile soğanlar sararıncaya kadar kavurunuz. Küçük bir tepsiye veya sahana alınız. Yumurta için kaşıkla iki yer açıp, yumurtaları kırarak, kapağı örtünüz. Çok hafif ateş üzerinde yumurtaların beyazları aklaşıncaya kadar pişiriniz. Karabiber, gerekiyorsa tuzu serpip sofraya çıkarabilirsiniz.

GÖĞCE BALIĞI KURMASI

Göğce balığı tuzlanınca su getirmez (sulanmaz) tuzun içinde pembeleşir. Ona borak yapılmaz. Kızılkanat ve yağ balığı da aynı şekilde kurulur.

Malzemeleri:

1 kg. göğce balığı, 1 kg. tuz (Balıklara yetecek kadar), Taze veya salamura asma yaprağı, Suluca bulgur pilavı, Dimnit üzümü veya büzgülü üzüm

Yapılışı:

Balıkları ayıklamadan, yıkamadan tuzlanır özellikle baş kısmını, kulak arasını boş yer bırakmadan tuzlanır. Küplere yerleştirilip üzeri tuzla doldurulur. Asma yaprakları üzerine konularak üzeri taşla kapanıp serin bir yerde muhafaza edilir.

Balıkların rengi kırmızıya dönünce yenmeye hazır hale gelir. Yemeden önce bol suyla yıkanıp, kabuğu soyularak servis yapılır.

YEŞİL MERCİMEK

Yapılışı; Tencerede yağla soğanı sararıncaya kadar kavurup, kıyma ve salçayı ilave edip, çeviriniz. Mercimek, nohut, fasulye, düğürcük ve et suyunu ilave ediniz. Biberleri atınız. Kaynayınca kapağı örtüp, çok hafif ateşe alınız. Fasulye ve nohutlar yumuşayıncaya kadar yaklaşık bir saat pişiriniz. Tuzunu atıp, 10 dakika daha pişirdikten sonra biraz dinlendirip, sofraya alabiliriz.
Not: İstenirse havuç ve patates de rendelenerek ilave edilebilir.

KAYMAK HÖŞMERİMİ

(Yayla Höşmerimi)

Yapılışı; Tavada kaymakla sütü kaynatıp, unu karıştırarak ilave ediniz. Meyane kahverengini alana kadar kavurunuz. Bir tavada tereyağını kızartınız. Höşmerimi kaşıkla bastırarak yerleştiriniz. Çok hafif ateşte altı kızarınca lengerin ağzını kapatıp, ters çeviriniz. Yüzüne petek balını veya pudra şekeri serpebilirsiniz.

Badem Helvası

Malzemeler:

- 2 su bardağı tuzsuz çiğ kabuksuz badem
- ¾ su bardağı toz şeker

Hazırlanışı:

Bademleri 10 dakika sıcak suda bekletin. Havanda püre olana kadar dövün, şekeri de ekleyin ve iyice hamur olana kadar dövün. Tencerede renk alana kadar kavurun ve kaselere paylaştırın.

Sirkencubin

Malzemeler:
- 1 litre su
- 1/3 su bardağı bal
- 5 çorba kaşığı sirke

Hazırlanışı:
Malzemeleri bir sürahide karıştırın ve soğutun, paylaştırıp servis edin.

Herise

Malzemeler:
•1 su bardağı buğday
•200 gr kuzu kuşbaşı
•Tuz
Servis İçin:
•2 çorba kaşığı sadeyağ
•1 tatlı kaşığı toz biber
Hazırlanışı:
Buğdayı geceden ıslatın. Kuzu etini ve tuzu 3 parmak su ile haşlamaya başlayın. Islanmış buğdayı da ekleyin ve 2 saat pişirdikten sonra 1 saat boyunca patates ezeceği ya da tokmakla döve döve pişirip servis tabağına alın. Yağı kızdırın ve biberi atıp karıştırın, üzerinde gezdirin.

Bazlamac

Malzemeler:
- 2,5 su bardağı un
- 1,5 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:
1 bardak unun üzerine ½ su bardağı sıcak su ekleyip karıştırın ve 1 gece dinlendirin. Ertesi sabah kalan malzemeleri ekleyip yoğurun, 1 saat dinlendirin. Hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler koparın. Yuvarlayıp hafif unlu tezgahta 1 cm kalınlığında, 1 karış genişliğinde açın. Kızgın yapışmaz tavada arkalı önlü pişirin.

Pekmez Şerbeti

Malzemeler:
•1 su bardağı üzüm pekmezi
•1 litre su
Hazırlanışı:
Malzemeleri bir sürahide karıştırın ve soğutun. Bardaklara paylaştırıp servis edin.

Borani

Malzemeler:

- Birkaç kaç demet yabani ot (ebegümeci, kuzu kulağı...)
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- ½ su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz

Hazırlanışı:

Otları haşlayıp süzdürün ve doğrayın. Soğan ve yağı solana kadar kavurun. Otları ekleyip tuzunu serpin ve 5 dakika daha kavurmaya devam edin. Servis kasesine alın. Sarımsak ve yoğurdu karıştırıp üzerine servis edin.

Biberli Pilav

Malzemeler:
- 2 su bardağı pirinç
- 100 gram sadeyağ
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı:
Pirinci 1 saat sıcak suda bekletip yıkayın. Yağın yarısını tencereye alıp pirinci 5 dakika kavurun. Tuzunu serpip üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyip çekene kadar yüksek ateşte, ağzı kapalı pişirin. 5 dakika dinlendirin. Kalan yağı sos tenceresinde kızdırın ve pilavın üzerinde gezdirin. Servis kaselerine paylaştırdıktan sonra karabiber serpip servis edin.

Mercimek Yemeği

Malzemeler:
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 adet kıyılmış soğan
- ¼ su bardağı zeytinyağı
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz

Hazırlanışı:
Yeşil mercimeği suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın ve tuzunu ayarlayın. Soğanı ve yağı ayrı bir sos tenceresinde solana kadar soteleyin. Sarımsağı ekleyin karıştırın. Sosu mercimeğe ekleyin ve karıştırın. Servis kaselerine paylaştırın.

Tirit

Malzemeler:
- 2 adet doğranmış bazlamaç
- 300 gr kemikli et
- 2 diş doğranmış sarımsak
- Tuz

Hazırlanışı:
Bazlamacı doğrayıp servis tabaklarına paylaştırın. Eti, sarımsağı ve yeteri kadar tuzu tencereye alıp üzerini örtecek kadar su ekleyip kaynatın. Üzerinde biriken köpüklerini alın ve etler kemiklerinden ayrılana kadar pişirin. Suyu ile ekmekleri ıslatın ve üzerine etleri didikleyin.

Nohutlu Pilav

Malzemeler:
- 1 adet kuzu kol
- 1 su bardağı geceden ıslatılmış nohut
- 2 su bardağı pirinç
- 2 çorba kaşığı sadeyağ
- Tuz

Hazırlanışı:
Kuzu kolu tencereye alın ve üzerini örtecek kadar su ekleyip tuzunu serpin. 2 saat sonra nohutları ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin. Bu arada pirinci 30 dakika sıcak suda bekletin ve yıkayın. Tencerede yağı ısıtıp pirinci 5 dakika kavurun. Sıcak kemik suyundan üzerini örtecek kadar ekleyin ve çektirip pişirin. Servis tabağına et ve nohutla alıp servis edin.

Tuzlu Yoğurt ve Erişte

Malzemeler:
- 1 su bardağı erişte
- 2 su bardağı su
- 1 su bardağı tuzlu yoğurt
- Toz nane

Hazırlanışı:
Erişteyi su ile makarna gibi haşlayın. Suyunu çekmeye yakın yoğurdu bağlayın ve 5 dakika usul usul kaynatın. Servis kaselerine alıp toz nane serpin.

Buğday Çorbası

Malzemeler:
- 1 su bardağı buğday
- 1,5 litre su
- 1 kase süzme yoğurt
- Tuz

Üzeri İçin:
- 2 çorba kaşığı sadeyağ
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı dolusu kuru nane

Hazırlanışı:
Buğdayı havanda dövün, su ile tencereye alın ve tuzunu serpip yumuşayana kadar pişirin. Yoğurdu çırpın ve çorbaya bağlayın. Bir taşım daha kaynatıp altını kapatın. Yağları sos tenceresine alın ve kızdırın. Naneyi ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. Çorbaları servis kasesine alın. Üzerinde yağı gezdirip servis edin.

Ballı Helva

Malzemeler:

- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı sadeyağ
- 1 su bardağı bal

Hazırlanışı:

Yağ ve unu yavaş yavaş renk alana kadar kavurun. Dikkatlice balı ekleyip yedirin ve servis tabaklarına paylaştırın.

Faluze

Malzemeler:
- 1 su bardağı nişasta
- 2/3 su bardağı üzüm pekmezi
- 3 su bardağı su

Hazırlanışı:
Malzemelerin hepsini bir tencerede karıştırın ve koyulaşana kadar pişirin. Servis kaselerine paylaştırın ve arzu ederseniz ceviz ile ılık servis edin.

Gerdaniye

Malzemeler:

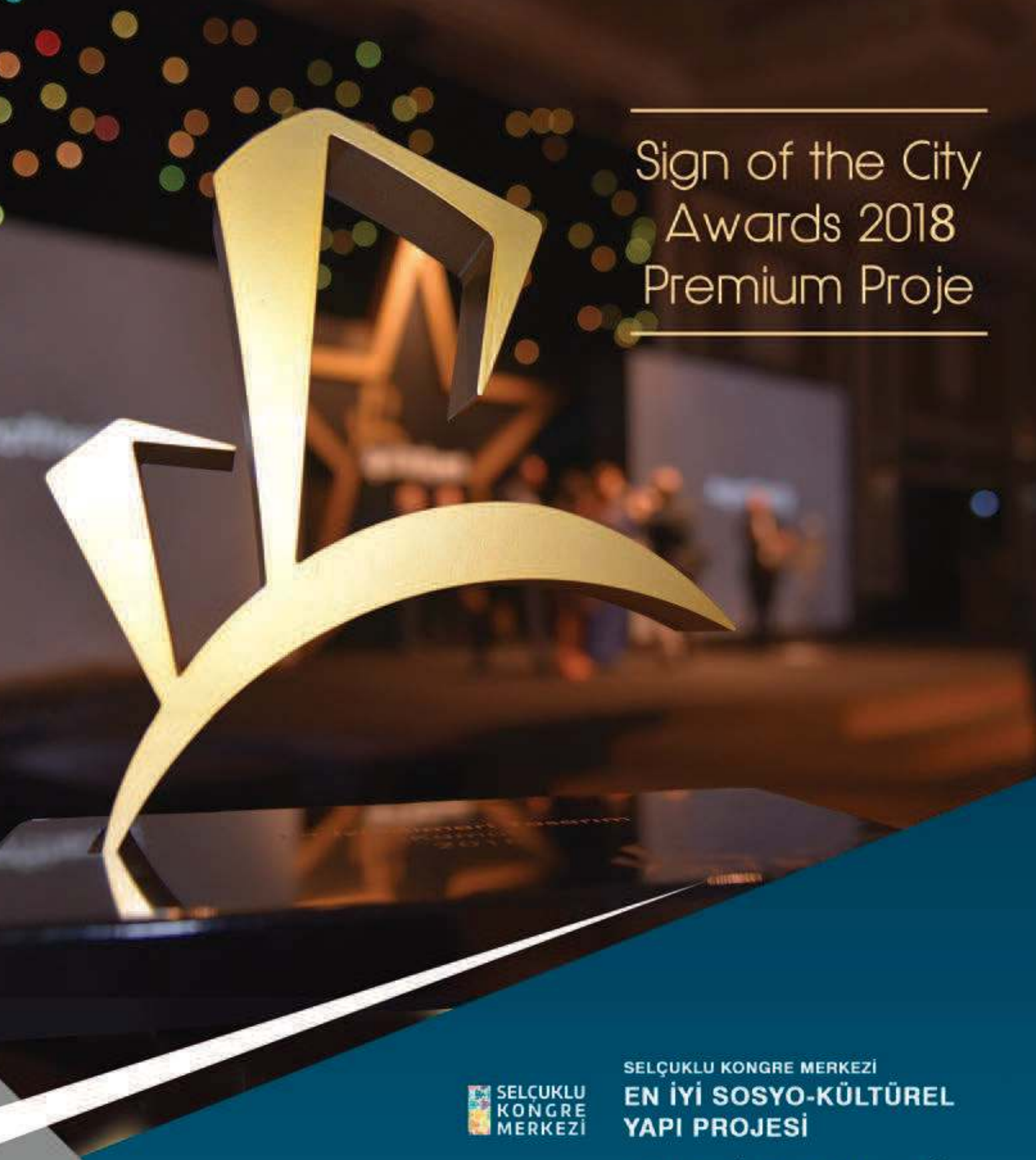
- 1 adet kuzu gerdan madalyon
- 1 çorba kaşığı sadeyağ
- Tuz
- Toz tarçın

Hazırlanışı:

Yağı ısıtın ve eti ters yüz edip mühürleyin. Tuzunu serpin ve üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin. Su azalana kadar yaklaşık 1 saat üzeri kapalı pişirin. Servis tabağına suyu ile alın ve toz tarçın serperek servis edin.

Sille'de tarihi zenginliğin ortaya çıkarılması noktasında birçok fiziki ve kültürel projeyi hayata geçirdik. Böylece Sille sadece bir turizm merkezi değil, tüm yönleriyle ülkemizde ve dünya ülkeleri arasında yaşamın her anında ayrı bir yeri bulunan ve istifade edilmesi gereken en önemli yaşam merkezi haline geldi.

Geçmişi eşsiz zenginlikler ile dolu bu kültür hazinemizi gelecek nesillere aktarmayı kendimize şiar edindik.



Sign of the City Awards 2018 Premium Proje

SELÇUKLU KONGRE MERKEZİ

EN İYİ SOSYO-KÜLTÜREL YAPI PROJESİ

KONYA TROPİKAL KELEBEK BAHÇESİ

EN İYİ MİMARİ TASARIM PROJESİ

SELÇUKLU OTİZMLİ BİREYLER EĞİTİM VAKFI

EN İYİ SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ

SELÇUKLU BELEDİYESİ